

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Lessive à l'orange amère

#### Ingrédients :

- 150 g de savon de Marseille
  - 2,5 litres d'eau de source
  - 7 gouttes d'huile essentielle d'orange amère
  - 8 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
  - 1 bidon vide en plastique recyclé de 3 litres
1. Faites bouillir l'eau dans une casserole
  2. En attendant, râpez le savon au-dessus d'une assiette
  3. Versez-le dans l'eau et mélangez activement avec un fouet.
  4. Ajoutez les huiles essentielles et éteignez le feu
  5. Laissez refroidir avant de verser dans le bidon vide
  6. Utilisez l'équivalent d'un demi-verre pour chaque lessive.

Vous pouvez remplacer les huiles essentielles proposées par celles de lavande, aux pouvoirs antibactériens, antiseptiques et parfumantes.

### Le thé brûlant favoriserait le cancer de l'œsophage

Boire le thé chaud favoriserait le développement du cancer de l'œsophage, d'après une étude parue dans la revue *The British Medical Journal*.

Vous aimez siroter votre thé brûlant ? Méfiez-vous car boire le thé très chaud favoriserait le cancer de l'œsophage, d'après une étude iranienne.

Des chercheurs ont conduit leur étude au nord de l'Iran, dans une province où les habitants consomment beaucoup de thé et où il y a de nombreux cas de cancers de l'œsophage.

Les chercheurs ont recruté trois cents personnes atteintes de cette maladie et qui buvaient un litre de thé par jour. Ils ont comparé la température au moment de boire le thé avec celle de buveurs de thé en bonne santé.

## DÉCOUVREZ...

### Bronchonet... sans sucre, sans alcool

**Bronchonet sans sucre** est un traitement symptomatique de la toux. Il est indiqué dans les toux allergiques, asthmatiques, sèches, ainsi que la toux du fumeur. Il est également indiqué lors d'irritation et d'infections bénignes des voies respiratoires. Composé de noix de malabar, de basilic sacré, de poivre long, de réglisse, de menthe poivrée, de miel... ce sirop est également conseillé aux enfants (en vente en pharmacie dans la gamme phytopharm).

## QUEUES DE CERISES

### Utiles pour maigrir

● En herboristerie, on utilise le fruit séché et surtout le péduncule (stripes cerasorum), c'est-à-dire la queue que l'on prélève sur le fruit mûr et séché.

**Bienfaits :** Les principes actifs du cerisier et des péduncules sont principalement des tanins, de l'acide salicylique, des sels de potassium et des phénols. Les queues sont d'un précieux secours dans les inflammations des voies urinaires, les coliques néphrétiques et les cystites. Elles seront également utiles dans la grippe, la jaunisse. Les qualités diurétiques de la plante en feront un traitement complémentaire de choix dans l'arthrisme, les rhumatismes, la goutte et l'hydropisie. Son action éliminatrice la rend utile dans la composition de tisanes amaigrissantes.

**Dosage :** En tisane, sous forme de décoction, boire de une à deux tasses par jour.

### Comment soigner une verrue

● Pour les verrues situées sous les ongles des pieds (unguéales), faites mariner toute la nuit du vinaigre de cidre avec une peau d'orange.

Le lendemain matin, trempez le doigt atteint dans cette mixture. Ou faites-en une compresse que vous appliquerez sur l'endroit à traiter. Renouvelez l'opération tous les jours matin et soir jusqu'à disparition complète de la verrue.

## ENTRETIEN AVEC MICHEL ROUSSEL, MÉDECIN PHYTOTHÉRAPEUTE

### La phytothérapie, une alternative importante

*Le Dr Michel Roussel est médecin phytothérapeute et enseignant à l'université de Lyon, il révèle les nombreuses propriétés du millepertuis en particulier antidépressives, lors d'une conférence organisée vendredi dernier à l'hôtel Sofitel par la société AlphaRep. Bonne rencontre avec un passionné.*

**Comment expliquez-vous cet engouement actuel pour ces produits dits naturels ?**

**Dr. Michel Roussel :** Cela s'explique très facilement. D'abord, ce n'est plus une mode, les gens reviennent vers le naturel.

On a fait un petit peu le tour des difficultés. Regardez le pétrole, la chimie. On sent qu'on arrive à une fin d'une étape.

Donc, les produits naturels représentent une alternative importante.

**On dit que la phytothérapie est une médecine de terrain. Pouvez-vous expliquer cette notion ?**

Oui. Toutes les médecines doivent être une médecine de terrain. Ce qu'on appelle une médecine de terrain, c'est la médecine qui soigne en profondeur en général. Par exemple, l'homéopathie est certainement la médecine de

terrain la plus représentative, mais la phytothérapie est aussi une médecine de terrain dans la mesure où elle fortifie les défenses de l'individu et ne les remplace pas comme certains autres médicaments. Elle agit par l'individu et non pas en dehors de l'individu.

**Qu'est-ce que la phytothérapie moderne apporte de plus ?**

Elle apporte une connaissance scientifique, et ce n'est pas négligeable. Comme je l'ai déjà expliqué, c'est quand même intéressant de connaître la composition chimique de la plante, de savoir quelles sont les molécules qui agissent et d'avoir des justificatifs à l'action de la plante en sachant très bien que, de toute façon, la plante sera un ensemble et que cela ne sera pas une seule molécule prise comme ça par hasard.

**Est-ce vrai que la phytothérapie traite aussi les maladies psychosomatiques ?**

Toutes les maladies sont psychosomatiques, on pourrait dire ça aussi. Bien entendu, la phytothérapie traite également les maladies psychosomatiques. C'est difficile de mettre d'un côté le «soma» c'est-à-dire le corps,

et de l'autre côté l'esprit. Certains disent que les maladies sont liées au boyau du cerveau.

**La phytothérapie peut-elle soigner les patients atteints de maladies graves ?**

Non. Soyons raisonnables. Quelle médecine traite les maladies les plus graves, le cancer, la sclérose en plaques ?

Ces maladies importantes sont soignées de façon très difficile. Par contre, la phytothérapie et les autres médecines alternatives peuvent amener un confort dans le traitement classique de ces maladies graves.

**Pourquoi y a-t-il autant de malades déprimés ?**

D'abord, il y en a peut-être toujours eu un certain nombre mais on ne le disait pas.

Ensuite, c'est une maladie du monde moderne, crise financière, chômage... On a

toujours l'impression que tout va mal, comment voulez-vous que les gens ne le ressentent pas ?

**Mille mercis au millepertuis ?!**

C'est un jeu de mots ... Je dois dire merci parce que c'est une plante très importante pour moi.

**En guise de conclusion, en sait-on aujourd'hui plus sur l'efficacité de la phytothérapie ?**

Oui bien sûr, du fait de toutes les études. Des études ont été menées, il y a beaucoup de publication, donc on a des idées très précises sur l'efficacité de la phytothérapie, bien entendu. Mais il ne faut pas renier les tisanes de nos grands-mères. Ce côté empirique de la phytothérapie ne doit pas être nié. C'est aussi intéressant de garder ce petit goût de tisane le soir avant d'aller se coucher.

F. D.

## NOTÉ POUR VOUS

Des travaux publiés en 1959 montrèrent l'action dépurative de la racine sur le foie et son rôle stimulant pour la production de bile, et un article publié en 1974 dans la revue *Planta Medica* a reconnu la réalité des vertus diurétiques des feuilles, mais n'est pas parvenu à en identifier les causes exactes. Particularité intéressante, normalement les autres plantes diurétiques provoquent une carence en potassium, tandis que la feuille de pissenlit (tifaf) en possède tant, qu'elle le transmet à l'organisme. On utilise la racine comme dépuratif naturel. Son action sur le foie et la vésicule biliaire facilite l'élimination des toxines par les reins. De par sa composition chimique équilibrée, la racine de pissenlit élimine les toxines d'origine infectieuse et celles qui proviennent de la pollution. Très efficace en cas de constipation et de problèmes cutanés, elle réduit également l'inflammation, et empêche la formation des pierres de la vésicule biliaire et de la vessie. La feuille faciliterait la dissolution des pierres déjà constituées.

## L'amande : un remède préventif

**L'amande est plus grasse que sucrée, contrairement à la châtaigne et fournit donc une énergie lente, mais c'est pour ces anti-oxydants qu'elle est surtout bénéfique et elle est considérée comme pouvant contribuer à prévenir des maladies courantes.**

L'amande est une excellente source de manganèse, cet oligoélément très méconnu, est pourtant fondamental. Il est essentiel à la récupération de l'énergie des aliments, puisqu'il favorise l'assimilation des graisses et des sucres. Le manganèse rentre aussi dans le mécanisme de fabrication du collagène, une protéine fibreuse qui constitue les tissus conjonctifs. Cet oligoélément améliore donc l'élasticité des cartilages et la qualité des membranes des petits vaisseaux sanguins et permet de lutter contre les scléroses vasculaires.

Le manganèse intervient en outre dans la fabrication des spermatozoïdes et en s'associant au zinc, contribue à l'élaboration des hormones sexuelles. Une carence en manganèse chez l'homme peut être très grave puisqu'elle entraînera un retard de croissance des tes-

ticules et même parfois la stérilité. Enfin, le manganèse joue un rôle dans la neutralisation des radicaux libres.

L'amande est aussi une source très importante de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres. L'amande est

aussi une source majeure de magnésium. Ce dernier participe au développement osseux, à la synthèse des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il agit aussi dans le métabolisme énergétique de l'organisme et la neurotransmission.

Enfin, l'amande est une excellente source de vitamine E, un puissant antioxydant. Celle-ci protège, en effet, la membrane qui entoure les cellules du corps.

## APPRENEZ À CONNAÎTRE

### La gastroparésie

On l'appelle aussi syndrome de «l'estomac paresseux»

#### Des causes diverses

La gastroparésie peut avoir plusieurs origines, comme l'atteinte du nerf 10 (nerf vague ou pneumogastrique) qui innerve l'estomac et qui peut avoir été sectionné malencontreusement lors d'une intervention chirurgicale. Elle peut être liée également à un déficit musculaire de la paroi de l'estomac, à un diabète (le diabète atteint tous les nerfs), à une maladie rare.

#### L'inconfort gastrique au premier plan

La gastroparésie se manifeste par un cortège de signes dominés par l'inconfort pendant la digestion. De nombreux autres symptômes doivent attirer l'attention :

- Des éructations
- des difficultés à terminer les repas (satiété précoce)
- une impression de digestion difficile
- des douleurs à type de crampes ou de brûlures.