

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisanes contre la constipation

Trouble couramment répandu, la constipation semble être pour certains un véritable fléau. Elle est due à une mauvais fonctionnement de la motricité des voies intestinales. Les causes sont multiples : insuffisance hépatique, mauvaise musculature intestinale, alimentation trop riche en viandes ou en produits laitiers, sédentarité... Les tisanes vous aideront, mais les cures ne doivent pas dépasser une dizaine de jours au maximum pour les plantes les plus douces et quelques jours pour les plantes les plus drastiques.

Le long des fossés, dans les prés, la chicorée (hindaba) est une plante commune que l'on reconnaît à ses fleurs en languette d'un bleu soutenu, unique et caractéristique, à ses feuilles semblables à celles du pissenlit et à sa tige longue et frêle. Prise en début de repas, elle aide à l'évacuation du bol alimentaire et se montre décongestionnante.

C'est un laxatif doux.

- Infusion n°1 dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser 15 g de feuilles sèches pendant quinze minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse le matin à jeun et les autres tasses en début de repas.

- Infusion n° 2 : dans une tasse d'eau bouillante, versez une cuillerée à café de racine, couvrez et laissez infuser dix à vingt minutes. Prenez une tasse après chaque repas.

LE GINGEMBRE EN RHUMATOLOGIE

Un anti-inflammatoire validé scientifiquement

Le gingembre fort connu pour ses attraits culinaires est également un incontournable de la pharmacopée naturelle tout particulièrement pour ses effets bénéfiques sur le tube digestif et les rhumatismes.

Plus récemment, le gingembre a dévoilé son mode d'action qui passe par une inhibition des facteurs pro-inflammatoires que sont les prostaglandines (*) et les leucotriènes.

* Les prostaglandines sont des substances à potentiel inflammatoire résultant de la transformation de l'acide arachidonique (un oméga 6).

Sous l'angle clinique, le gingembre a fait l'objet d'une validation scientifique de son action anti-inflammatoire dans l'arthrose, publiée dans la revue prestigieuse *Arthritis and Rheumatisme* lors d'une étude contrôlée double blind selon les critères stricts de l'Evidence-Based Medicine (EBM).

LA PISTACHE

La pistache (du grec pistaké et du latin pistacia vera), fruit du pistachier, est originaire de l'Asie. Lucius Vitellius, gouverneur de Syrie au I^{er} siècle après l'ère chrétienne, la rapporta le premier à Rome. Aujourd'hui, la pistache parfume les glaces et se retrouve dans certains desserts, mais on a oublié à quel point elle est excellente pour la santé.

Tour d'horizon de ses bienfaits

La pistache contient des acides gras insaturés et des phyto-stéroïdes, qui contribuent à la bonne santé cardiovasculaire, et des fibres solubles, qui réduisent l'absorption du cholestérol, préviennent la constipation et diminuent le risque de cancer du côlon. Attention, toutefois, aux pistaches que l'on trouve couramment dans le commerce. Elles sont, d'une part, souvent salées (elles contiennent alors 40 fois plus de sodium que les pistaches nature), et, d'autre part, en général grillées, ce qui diminue un peu leur effet anti-oxydant.

SACHEZ QUE...

Au moyen-âge, la fraise était considérée comme un puissant philtre d'amour. Le nom donné à la fraise par les Amérindiens est pocahontas. Le cartographe et explorateur français, François Frézier, a rapporté de son voyage au Chili, des plans de fraisiers avec lesquels on a effectué des croisements nous donnant la fraise telle que nous la connaissons aujourd'hui.

La fraise contient près de 90% d'eau et un pourcentage de fibres supérieur à 2%. Ne contenant que près de 7 calories par fruit, la fraise est une excellente collation pour les gens qui surveillent leur poids. La fraise est riche en calcium et en fer. De plus, sa teneur en vitamine C la place bien loin devant l'orange : 60 g aux 100 g. La fraise contient de la folacine, une vitamine essentielle pour prévenir le spina-bifida chez les nourrissons. La fraise est permise presque sans restriction aux diabétiques puisqu'elle contient du lévulose, un sucre naturel bien toléré par la plupart des gens souffrant d'intolérance au glucose ou qui sont atteints du diabète. La fraise combat le rhumatisme et la goutte grâce à l'acide salicylique qu'elle contient. La fraise contient des polyphénols, de puissants antioxydants qui favorisent la désintoxication organique.

Ce petit fruit, la fraise, est un aliment alcalinisant nutritif et reminéralisant qui augmente l'ensemble des défenses de l'organisme. Un mélange composé de fraises écrasées, de jeune d'œuf et de crème constitue un masque facial très vitaminé.

LE LAURIER

Ami du système digestif

Réduit à un rôle culinaire subalterne, le laurier (rand) est pourtant doté de multiples vertus médicinales. Ses feuilles sont antivirales et digestives, tandis que l'huile tirée de ses baies fait merveille sur les articulations douloureuses.

Propriétés

• Les feuilles de laurier sont utilisées séchées en infusion pour lutter contre les flatulences, les digestions difficiles (son amertume favorise la sécrétion de bile), mais aussi les **infections urinaires et la grippe** du fait de ses propriétés bactéricides. L'infusion (3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante, infuser 10 min) devra être bue après les repas. Consommée entre les repas, à raison de 2 à 3 tasses par jour, **elle calme la toux, lutte contre les bronchites, sinusites et états grippaux.**

• Les drupes (baies) entrent dans la composition de l'huile et de l'onguent extraits du laurier. En massages externes **contre les douleurs rhumatismales, les névralgies, dorsalgies et «tours de reins»**.
• La décoction (5 à 6 feuilles par tasse d'eau, à laisser bouillir 3 à 4 min) en compresse posée sur le front **soulage les sinusites et névralgies faciales**. On l'emploie aussi en **gargarismes lors d'angines et pour se laver la bouche en cas d'infections dentaires** (ne pas avaler).

Le tour de main de l'herboriste

Depuis l'Antiquité, le laurier est utilisé pour la fabrication du savon d'Alep. Nos shampoings modernes, lotions et crèmes profitent aussi des vertus assainissantes, antitranspirantes et calmantes de cet arbre.

* **Décoction purifiante pour les cheveux**

• **Ingrédients** : 100 g de feuilles hachées ou 70 g de baies grossièrement écrasées, un litre un quart d'eau douce.

1. Verser l'eau froide sur les feuilles et/ou les baies

2. Amener doucement à ébullition

3. Faire cuire très doucement pendant 20 minutes

4. Retirez du feu, couvrir et laisser refroidir avant de filtrer

5. Il reste environ un litre de lotion. Utilisez-la comme dernière eau de rinçage des cheveux, après un shampoing.

* **Lotion pour le visage** pour les peaux normales, grasses et/ou à problèmes.

• **Ingrédients** : Une poignée de feuilles de laurier, un beau brin de thym, 25 cl d'eau douce.

1. Procéder comme pour la décoction pour cheveux.

2. La lotion visage sera utilisée matin et soir, après nettoyage de la peau.

3. Elle se conserve au frais, 4 à 5 jours.

SAVIEZ-VOUS QUE

● L'ail coupé en lamelles est plus doux que l'ail haché, lui-même plus doux que l'ail écrasé. Cependant, l'ail écrasé est plus digeste.

Lait caillé

Le corps humain contient plus de bactéries que de cellules. La grande majorité de bactéries intestinales sont «gentilles». Mais certaines peuvent occasionner des problèmes. Les cultures actives en lait caillé protègent votre corps des bactéries nocives.

Le champignon vaginal «Candida albicans» est contrôlé par d'autres organismes. Quand il se multiplie, il provoque le pénible «muguet». Ingérer une pleine tasse (environ 250 g) quotidienne de lait caillé peut aider le système immunitaire à combattre les germes et les champignons. Les personnes intolérantes au lactose peuvent digérer le lait caillé, parce que les organismes qu'il contient digèrent le lactose avant que vous ne le mangiez. Le lait caillé est plus riche en calcium que le lait.

Publicité



**SOUS LE HAUT PATRONAGE
DE MONSIEUR LE PRESIDENT DE LA REPUBLIQUE
SOUS LE PARRAINAGE DE MONSIEUR LE MINISTRE DE LA SANTE,
DE LA POPULATION ET DE LA REFORME HOSPITALIERE
SOUS L'EGIDE DE L'ORDRE NATIONAL,
L'ORDRE DES PHARMACIENS D'ALGER
Organise à l'Hôtel EL AURASSI les 17 et 18 mai 2009**

**LES CINQUIEMES RENCONTRES INTERNATIONALES
DE PHARMACIE D'ALGER - RIPA V**

THEMES :

- Evolution et impact de la politique du médicament en Algérie
- Présentation des principales unités de production pharmaceutique
- Exercice de la Pharmacie, ordre et Sécurité sociale
- Promotion pharmaceutique, formation continue et déontologie
- Droit pénal et législation pharmaceutique
- Exercice de la pharmacie et protection de l'environnement
- Qualité, produits pharmaceutiques et exercice de la pharmacie

--O--

**Inscriptions auprès des Sections ordinales régionales
Participation 1 000 DA, incluant :
porte-documents, badge, documentation,
repas de midi des 17 et 18 mai 2009.
PLACES LIMITEES
ORDRE DES PHARMACIENS D'ALGER
65 Lot les Vergers – Vieux KOUBA - ALGER
Ordre.pharmaciens.alger@hotmail.fr
TEL/FAX : 021 68 97 90 - 021 28 59 41**

DÉCOUVREZ... La chocothérapie

Le chocolat comble les manques d'affection, les déceptions, les états nerveux. Son action psychologique n'est plus à démontrer. Son action thérapeutique, en produit pharmaceutique, était très développée autrefois.

Au siècle dernier, des mélanges chocolatés aux propriétés médicinales étaient vendus. Une chose est sûre, le chocolat est l'aliment anti «coup de pompe». C'est le mélange de propriétés chimiques et de son univers imaginaire puissant qui confère au chocolat ses vertus calmantes. Manger du chocolat provoque une sécrétion d'endomorphine, à l'effet euphorisant.

Le chocolat est composé de substances chimiques dont les effets se voient sur le système nerveux, les performances musculaires et la rapidité intellectuelle : théophylline, isoamylamine, synéphrine.