

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane pour arrêter de fumer

Vous désirez arrêter de fumer. Une bonne résolution qui va vous faire appréhender la vie différemment et sortir votre corps et votre psychisme des nuages de fumée que vous leur imposiez. Seulement, point de miracle, votre désir doit être profond et vous ne devriez pas vous décourager lorsque vous ressentirez les effets du servage. Tenez bon, rien n'est impossible, pensez à la liberté que vous allez acquérir. Certaines tisanes peuvent vous aider en intervenant sur votre humeur ainsi que sur vos bronches encombrées.

Le plantain (plantago major)

Plante vivace poussant dans les chemins, le plantain se distingue par ses feuilles oblongues disposées en rosette, agrémentées de cinq nervures parallèles et par ses épis floraux cylindriques surmontant des tiges de 40 à 50 cm. Astringent, riche en tanins et en mucilages, il adoucit les muqueuses et les voies respiratoires. Il facilite l'évacuation des sécrétions présentes en excès dans les bronches. Il possède, en outre, la faculté de provoquer un dégoût tenace dès l'inhalation de la fumée de cigarette.

Infusion : dans un litre d'eau bouillante, verser 100 g de feuilles hachées. Couvrez et laissez infuser vingt minutes. Filtrez et buvez plusieurs tasses dans la journée (...).

Infusion, décoction et macération de valériane, décoction d'avoine, macération de café vert, décoction de ginseng, infusion et décoction de thym... Autant de plantes et de solutions naturelles pour vous aider à lutter contre l'envie de fumer.

Feuille de chou et bronchite

Si vous souffrez de bronchite, mettez une feuille de chou au niveau des bronches et une au niveau de la gorge.

Précisions : on emploie les feuilles de chou en cataplasmes. Retirez quelques grosses feuilles, ôtez les grosses nervures. Ecrasez les feuilles avec un rouleau à pâtisserie puis appliquez-les à même la peau, comme des compresses. Gare à l'odeur, mais cela soigne bien des ennuis, des ulcères variqueux aux maux de dos en passant par la bronchite.

Publicité

www.peugeot-dz

UN THÉ À BELOUIZDAD !

Peugeot vous accueille tous les soirs du dimanche au vendredi dans une ambiance très chaleureuse et vous réserve de nombreuses surprises !

...ET TOUJOURS, PEUGEOT À VOTRE SERVICE :

La succursale Peugeot Mohamadia a déménagé à Belouizdad. Toutes ses équipes commerciales sont donc désormais en activité à cette adresse ! Et pour mieux vous recevoir, un nouveau Service Après Vente plus grand ouvrira prochainement ses portes !

SHOWROOM BELOUIZDAD
226, Rue Mohamed Belouizdad - El Anassers - Alger

PEUGEOT

LE THYM

Pas seulement dans le bouquet garni !

Tout le monde connaît le thym (zītra) pour l'utiliser dans les bouquets garnis pour des pâtes en sauce, bouillons ou marinades. Mais cette plante aromatique est également utilisée dans de nombreuses recettes en cosmétique ou à usage domestique. Voici trois recettes à utiliser sans modération.

Assainissant domestique

- 1 litre d'eau.
- 1 gros bouquet de thym.
- 1 citron coupé en tranches fines.

Lors d'une épidémie de rhume ou de grippe, versez de l'eau dans une casserole et faites-la bouillir très doucement, ajoutez le thym et le citron. La vapeur provoquée par cette douce ébullition purifie et parfume l'atmosphère.

Masque pour visage

- 2 cuillère à soupe d'argile verte.
- 1 cuillère à soupe de poudre de thym.
- 1 cuillère à café de miel de thym, infusion de thym (hysope ou lavande).

Pour les peaux à problèmes

1. Mélangez argile, thym pulvérisé et miel avec un peu d'infusion jusqu'à obtention d'une pâte souple.

2. Appliquez en couche épaisse sur le visage et le cou.
3. Laissez reposer 20 minutes.
4. Retirez et rincez avec le reste de l'infusion.

Bain stimulant :

- en période de fatigue ou de rhume
- 1 demi-litre d'eau.
- 2 grosses poignées de thym.



Photo : DF

A- Mettez le thym dans de l'eau froide. Couvrez, amenez à ébullition et laissez frémir 5 bonnes minutes.

2. Retirez du feu et laissez infuser 10 minutes.
3. Filtrez.
4. Ajoutez à l'eau de votre bain.

SACHEZ QUE...

- La propolis est connue et recommandée pour renforcer le système de défense immunitaire et, ainsi, mieux résister aux agressions microbiennes et virales. Elle donne aussi d'excellents résultats en hygiène buccodentaire : mauvaise haleine, gingivites, aphtes, muguet, névralgies et infections dentaires.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Les Aborigènes d'Australie utilisaient la sève d'eucalyptus ou gommier en application directe ou en lavage sur leurs blessures pour en hâter la guérison.

L'ananas : il est bon pour votre santé

L'ananas a souvent été mentionné comme un adjuvant efficace à la perte de poids. Mais c'est surtout un aliment qui est une excellente source de manganèse, de vitamine C, de fibres et d'une précieuse enzyme digestive et anti-inflammatoire, la bromélaïne.

Le manganèse est utilisé par l'organisme pour fabriquer le collagène, une protéine fibreuse qui contribue à constituer les tissus conjonctifs comme les os, la peau et le cartilage. Une carence en manganèse provoquera des troubles similaires à ceux de l'ostéoporose. Une étude a permis de constater que les femmes atteintes d'ostéoporose avaient des taux de manganèse plus bas que celles qui n'étaient pas atteintes de ce trouble.

Une portion de 200 g d'ananas fournit plus de 2 mg de manganèse, soit plus de 100 % de la

valeur quotidienne recommandée. La bromélaïne est une enzyme qui favorise la digestion en décomposant les protéines. La mauvaise digestion des protéines pouvant occasionner certains troubles de la santé, comme des allergies ou des maladies provoquées par une putréfaction digestive menant à une auto-intoxication.

La bromélaïne est également une enzyme de type protéolytique et possédant des propriétés anti-inflammatoires. En combinaison avec d'autres enzymes, elle peut soulager les symptômes d'infection de l'appareil urinaire. Elle fluidifie naturellement le sang et elle prévient les agrégations plaquettaires excessives. Cela pourrait expliquer en partie les résultats des différentes études cliniques démontrant une incidence entre la prise de bromélaïne et une réduction d'angines de poitrine et de thrombophlébites.

Qu'est-ce que la dyspepsie ?

- La dyspepsie est le terme médical désignant certains troubles fonctionnels de l'appareil digestif, familièrement appelés mal de ventre, indigestion ou, improprement, crise de foie. Ces troubles très répandus, parfois liés à une fragilité individuelle, sont favorisés par les erreurs diététiques et aggravés par le stress. La dyspepsie se traduit par des symptômes très divers : pesanteur et ballonnements épigastriques, éructations et flatulences, somnolence, maux de tête, sensations de brûlure, spasmes gastriques et intestinaux ...

Le météorisme résulte de la production anormale de gaz dans le côlon, provoquant des ballonnements parfois douloureux.

Par leurs différentes propriétés, les plantes médicinales peuvent contribuer à soulager ces symptômes.

Cure d'automne

- La cure d'automne doit se pratiquer entre le 20 et le 30 septembre pour trois actions favorables à l'organisme : la désintoxication, la reminéralisation. Il faudra donc absorber et savourer les fruits et légumes suivants : pêches jaunes, carottes, châtaignes, noix, riz complet, raisin et jus de pomme.

INTÉRESSANT À SAVOIR

Le saule et l'aspirine

- On pensait jadis que le saule et la reine des prés, plantes des marécages, devaient nécessairement guérir les maladies liées à l'humidité, telles que la fièvre et les douleurs de jointures. Croyance irrationnelle, mais intuition juste !

Au XIX^e siècle, le pharmacien Leroux extrait de l'écorce du saule salix alba, une poudre qu'il nomme salicine. Puis on découvre aussi des dérivés salicylés, précurseurs de l'acide salicylique, dans la reine des

prés. Cette espèce, également appelée spirée, sera à l'origine du nom commercial de l'acide acétylsalicylique, synthétisée en 1897 par le chimiste Hoffmann : l'aspirine, le médicament le plus vendu au monde !

Mais la reine des prés n'a pas dit son dernier mot. Elle possède d'autres propriétés. Et, surtout, la plante est très riche en tanins, protecteurs de la muqueuse de l'estomac. La cure peut donc être prolongée autant que nécessaire, sans risque d'effet pernicieux.

Mieux connaître l'échinacée

- Peu comme l'échinacée est une plante originaire d'Amérique du Nord. Elle possède des propriétés curatives particulièrement intéressantes, notamment contre le rhume et la grippe.

Un temps oubliée après l'arrivée des antibiotiques, cette plante utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord (ils l'utilisaient notamment après les morsures de serpent) est à nouveau réutilisée avec l'importance grandissante des phénomènes de résistance de nombreuses souches microbiennes aux antibiotiques.

Elle tonifie le système immunitaire, facilite le processus de cicatrisation des blessures par son pouvoir anti-inflammatoire et désinfectant. Elle fait merveille, de nombreuses études l'ont clairement montré, dès les premiers signes d'un rhume ou d'un état grippal chez les adultes et chez les enfants dans le cas d'infections ORL à répétition. On utilise des préparations en gouttes, comprimés ou pastilles à sucer. Cette posologie générale est donnée à titre indicatif. Pour plus de précision, demandez conseil à votre pharmacien.

GINGEMBRE Dynamisant et calmant

- Réputé comme stimulant sur le tonus sexuel, le gingembre (skandjir) est reconnu pour son efficacité sur les troubles digestifs. Par son action sédatrice sur la muqueuse de l'estomac, il contribue à réduire les nausées, les vomissements et autres désagréments du mal des transports.