

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Cataplasme de curcuma

Un remède intéressant pour soigner le psoriasis !

**Ingrédients :**

- Poudre de curcuma (erq lafsar)

- Eau.

**Préparation :**

Mélangez une cuillère à café de poudre de curcuma avec un peu d'eau pour bien humidifier la poudre et qu'elle puisse adhérer à la peau.

**Posologie :**

Appliquez cette préparation sous forme de cataplasme dans les zones où se trouve le psoriasis.

### POUR UNE CURE DE VITALITÉ

#### Craquez pour la courgette !

La courgette est l'aliment idéal pour cuisiner tout en mangeant léger ! Savourez-la en rondelles, en dès, en lanières : aucune ratatouille ne saurait se passer d'elle !

Ses vertus sont nombreuses : une quantité record de minéraux de vitamines, de fibres, le tout avec un apport calorique très faible : seulement 15 kcal pour 100 g !

De plus, la courgette est recommandée pour la cellulose qu'elle renferme, qui la rend terriblement efficace sur le transit des intestins les plus fragiles. La courgette, un aliment à consommer sans modération !

#### Le chocolat, c'est bon pour le cœur

● Réputé pour remonter le moral en cas de petite déprime, le chocolat se révèle aussi bénéfique pour le cœur. Pour preuve supplémentaire, cette étude montrant un risque réduit de récurrence d'accident cardiaque chez les consommateurs aguerris de chocolat.

**Les flavonoïdes du cacao protègent des maladies cardiovasculaires**

Dans cette étude, les auteurs n'ont trouvé aucune différence en fonction du type de chocolat (noir ou au lait). Mais sur le principe, retenir que les flavonoïdes sont contenus dans le cacao. Ainsi, plus un chocolat est concentré en cacao, plus il sera riche en flavonoïdes. C'est le cas du chocolat noir, par rapport au chocolat au lait, ce dernier étant dilué avec des produits laitiers.

Quant au chocolat blanc, c'est évidemment le plus pauvre : sachez qu'il ne contient pas de cacao et qu'il est fabriqué à partir du beurre de cacao.

### INTÉRESSANT À SAVOIR

#### Faites fondre les plaques qui obstruent les artères

Les accidents vasculaires cérébraux et les infarctus sont causés, la plupart du temps, par l'obstruction des artères du système cardiovasculaire. L'excès de cholestérol sanguin et de triglycérides conduit à la formation de ces plaques, véritable colle réduisant le calibre des vaisseaux et limitant la bonne circulation du sang. Le moindre petit caillot risque d'obstruer le conduit sanguin et c'est l'accident cardiaque.

Il existe différents moyens, en naturopathie, pour «nettoyer» le système sanguin et fluidifier le sang.

Un des moyens préférés du Dr Patrick Quilling, R. D., Ph. D., directeur du Rational healing institute de Tulsa en Oklahoma, est d'utiliser le pouvoir du vinaigre de cidre.

L'usage le plus usuel est d'utiliser le vinaigre de cidre pour assaisonner vos salades. Mais le Dr Quilling suggère une autre méthode : ajoutez une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Boire 3 verres par jour.

### LA PLANTE À CONNAÎTRE

#### La salicaire

● La salicaire forme de grandes colonies dans les prairies humides jusqu'à 1400 m d'altitude. Ses hautes tiges, scandées de feuilles lancéolées, portent fièrement de longues inflorescences d'un rose intense marqué de pourpre.

La plante des diarrhées légères

Les sommités fleuries sont particulièrement riches en tanins, ce qui explique l'activité antidiarrhéique de la plante. La salicaire présente également des propriétés astringentes et protectrices des parois intestinales.

On l'utilise pour favoriser la régulation du flux intestinal. L'extrait de salicaire ne présente pas d'effet indésirable, même chez l'enfant.

### DES PLANTES

## Pour booster votre rentrée

*Après des vacances bien méritées, vous vous sentez prêts à attraper la rentrée en pleine forme.*

Pourtant ce brusque changement de rythme s'accompagne parfois d'une baisse de tonus physique, mais aussi intellectuel. Les plantes peuvent alors vous être utiles pour faire face.

Réveil matinal, longues journées, stress de la reprise, autant de facteurs qui rendent parfois la rentrée difficile. Le résultat : un coup de fatigue physique et intellectuel. La phytothérapie peut alors vous permettre de vivre cette transition en douceur. Découvrez donc les plantes pour booster votre rentrée.

#### Tonifiez votre santé

Pour attaquer la rentrée en pleine forme et faire face à l'arrivée de l'hiver, les vitamines sont le meilleur allié de votre santé. Des plantes sont connues pour leurs effets stimulants. Ainsi, l'extrait de ginseng a fait ses preuves contre les «coups de pompe».

L'extrait de noix de kola est aussi indiqué pour son effet dynamisant. Enfin, la gelée royale est recommandée en cas de fatigue, notamment lors d'une convalescence. Par ailleurs, le meilleur moyen de faire



face aux attaques hivernales est de préparer son organisme. De nombreuses plantes peuvent alors renforcer l'immunité. Ainsi, une substance cireuse produite par les abeilles, la propolis, consolide les défenses naturelles grâce à ses propriétés antibactériennes. Sa forte concentration en vitamines en fait également un excellent tonifiant.

Si le rhume ou la toux s'installent, les plantes peuvent également vous aider. Pour les voies respiratoires, l'extrait de thym constitue une excellente arme contre les quintes de toux. L'extrait d'eucalyptus permet quant à lui de dégager les bronches.

#### Dynamisez votre cerveau

Souvent évoquées pour leurs propriétés physiques, on oublie que les plantes sont aussi d'excellents partenaires de notre intellect.

Alors qu'on a mis notre cerveau au repos pendant les vacances, la reprise s'accompagne parfois d'un stress et de difficultés à la concentration.

Les extraits de ginseng, de soja et de ginkgo ont des effets bénéfiques sur la mémorisation. Les extraits d'aubépine et de passiflore sont connus pour leurs vertus apaisantes, aidant ainsi à lutter contre le stress de la rentrée.

Utilisées depuis des millénaires, les plantes sont une source naturelle de bien-être pour le corps et l'esprit. Contenant de nombreuses substances actives, celles-ci doivent être prises avec précaution.

Pour éviter les effets secondaires ou de possibles interactions médicamenteuses, il est recommandé de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

#### Démaquillant naturel à la poire

Mixez une poire que vous aurez préalablement épluchée puis, incorporez-y un yaourt et la moitié d'un citron.

Lorsque la préparation est bien mélangée, versez-la dans un récipient en verre et conservez-le en bas de votre réfrigérateur (la consommation du produit doit être rapide). Utilisez ce lait de poire comme un démaquillant ordinaire.

## La pêche : vitamines et bienfaits

Un des fruits de l'été par excellence, la pêche a des avantages à ne pas négliger. Peu sucrée et gorgée d'eau 87%, elle ne vous fera pas prendre un gramme. Elle est idéale pour les «en cas» de la journée. De plus, avec son goût savoureux et son jus rafraîchissant, la pêche saura vous désaltérer avec plaisir.

Source de phosphate et de magnésium, ce fruit contient 200 mg/100mg de potassium, une quantité importante pour un fruit. Dotée aussi de vitamines B, B3, B5, et d'acides organiques, la pêche saura protéger votre

peau des agressions extérieures. D'ailleurs, comme tous les fruits, elle lutte contre le cancer.

Ses vitamines C se complètent avec les fameux pigments flavonoïdes limitant les risques cardiovasculaires. Saviez-vous que plus la pêche est colorée et plus elle en sera pourvue.

Atteignant sa maturité, elle vous livrera aussi sa richesse en fibres, et assurera même aux plus petits un bon transit intestinal.

#### Soulager les maux de ventre de bébés

La pêche est un des premiers fruits à intégrer dans l'alimentation des bébés sous forme de compote ou de purée.

#### Revitaliser l'épiderme de votre peau

Pressez une pêche dans un récipient de telle façon à récolter son jus. Appliquez-le en guise de masque pour le visage en laissant une pause d'une dizaine de minutes puis, rincez à l'eau claire.

On dit «avoir un teint de pêche», mais, vous verrez que ce n'est pas si insignifiant qu'il n'y paraît...

### SACHEZ QUE...

● La réglisse et ses extraits ne présentent aucun danger quand les quantités ingérées restent modérées, jusqu'à trois tasses de tisane par jour environ, mais l'ingestion de réglisse sur une longue période (plus de six semaines) ou en trop grande quantité peut provoquer divers symptômes comme maux de tête, léthargie, rétention d'eau et de sodium, perte excessive de potassium et hypertension artérielle.

### SAVIEZ-VOUS QUE ?

● La pectine de pomme a la capacité de former un gel dans l'estomac, ce qui limite la sensation de faim. Par ailleurs, elle est considérée comme un très bon stabilisant du taux de cholestérol.

### MAUVAISE HALEINE

#### Osez le dire !

● Plus d'un tiers des personnes qui souffrent d'un problème de mauvaise haleine éprouvent une gêne vis-à-vis des autres. C'est ce que révèle un sondage réalisé par Signal - Opinion Way en mai 2009 sur le lieu existant entre hygiène bucco-dentaire et qualité de vie. A la question «Faut-il signaler à une personne de son entourage qu'elle a un problème d'haleine ?», 69 % des personnes interrogées répondent «oui» ! Tabou, gêne, honte, manque de respect, pas facile de parler ouvertement de la mauvaise haleine. Pourtant, en prenant l'initiative de signaler à la personne concernée, sa vie n'en serait qu'améliorée... et la votre aussi ! L'étude a en effet permis de mettre en évidence qu'une bonne hygiène bucco-dentaire va de paire avec une bonne qualité de vie.

### LA VALÉRIANE

#### De l'effet sur le système nerveux

● Son activité sur le système nerveux central et ses effets antispasmodiques, liés à la teneur de la racine en acide valériénique, justifie l'usage traditionnel de la Valériane dans les troubles du sommeil. En réduisant la nervosité, la Valériane aide à raccourcir le temps d'endormissement. Chez les fumeurs en cours de sevrage, elle facilite l'arrêt du tabac.