

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Cataplasme de farine

La farine de lin sert à préparer des cataplasmes émollients dont l'effet salulaire sur les affections bronchiques est bien connu. Il importe d'employer une farine parfaitement conservée (à acheter en pharmacie). Si ce n'est pas le cas, vous prenez le risque de réactions cutanées.

Préparation :

- Délayez quelques cuillerées de farine de lin dans une petite casserole d'eau froide.
- Faire chauffer à feu doux tout en remuant jusqu'à obtenir une consistance semi-pâteuse.
- Verser entre deux mousselines propres ou sur un torchon.

Dans les **affections aiguës de l'appareil respiratoire**, vous incorporez de la **farine de moutarde** ou en soupoudrez la pâte de lin dans la proportion d'un cinquième.

- Appliquez aussi chaud que possible en recouvrant d'un tissu bien isolant. Pour vérifier la température, essayez le cataplasme sur une partie du corps moins sensible que la poitrine comme le bras. **Appliquez** le cataplasme pendant **environ 10 minutes** et renouveler **plusieurs soirs de suite**.

Mangez des noix Mesdames !

Elles vous protégeront du risque d'accident coronarien. Des épidémiologistes américains sont parvenus à cette conclusion au terme d'un travail de 14 ans réalisé sur 86 000 infirmières âgées de 34 à 59 ans.

Le seul fait de consommer cinq noix par semaine réduit le risque d'accident coronarien de 35 % par rapport à des femmes qui mangent moins d'une noix par mois. La cause exacte de cet effet bénéfique est encore inconnue car ces fruits sont riches en composants qui absorbés isolément sont bons pour la santé. Ils contiennent, en effet, des acides gras insaturés, du magnésium, des fibres, de la vitamine E, dont l'effet antioxydant est bien connu, et des protéines végétales. Alors mangez des noix ou assaisonnez vos salades à l'huile de noix. Vous vous ferez du bien et, en prime, vous vous régalez !

VOUS VOULEZ UN BÉBÉ ?

Ne faites pas de régime !

Un nombre croissant d'infertilité et de troubles menstruels seraient d'origine purement nutritionnelle !

Comment s'en étonner alors que règnent l'obsession de la minceur et la chasse aux graisses ?

Et sachant surtout qu'il suffit de quatre jours de restriction calorique et lipidique pour induire des perturbations hormonales durables. Un pourcentage non négligeable de femmes en âge de procréer manque de vitamines et de minéraux. La diminution des apports énergétiques, la consommation d'aliments dépourvus de vitamines et d'oligoéléments — ce qu'on appelle des calories vides — sont préjudiciables à double titre. Parce que ces comportements perturbent le cycle hormonal et réduisent les chances de fécondation. Et parce qu'une mère carencée souffre en cas de grossesse et que son enfant subit également ces carences. Les aliments raffinés pauvres en micro-nutriments, de plus en plus fréquents en raison de la vogue du light, ne font qu'aggraver ces risques. C'est donc avant la conception qu'il faut améliorer le statut nutritionnel de la mère et prévenir les déficits. Les médecins doivent personnaliser les conseils alimentaires avec une attention particulière pour les femmes à risque : adolescentes, femmes de milieu défavorisé, à grossesses multiples ou rapprochées, fumeuses... Quant aux femmes sans facteurs de risque particulier, elles doivent aussi faire preuve de bon sens et de discernement dans leur alimentation.

Sachez-que...

La carotte régularise les fonctions digestives, stimule la croissance et augmente globalement les défenses biologiques naturelles. Enfin, si tout le monde sait qu'elle apporte du bêta-carotène qui est un bon inducteur de bronzage, il est également bon de savoir qu'elle favorise le renouvellement du pourpre rétinien, augmentant l'acuité visuelle et la vision crépusculaire... les carottes sont recommandées pour lutter contre les états de fatigue et les anémies.

LE CHOU

Des vertus brûle-graisse

Le chou a d'immenses pouvoirs. C'est un aliment magique, comme le citron. On peut améliorer sa digestibilité en le blanchissant à l'eau bouillante jusqu'à nouvelle ébullition et puis en le faisant cuire dans une nouvelle eau bouillante, dans une casserole ouverte pour laisser s'échapper le soufre.

Cru ou cuit, le chou reste bénéfique pour la santé. Le consommer cru est idéal pour profiter au maximum de ses vitamines et de ses composés soufrés anticancéreux. Le jus de chou contribue à cicatriser les ulcères gastriques et les plaies intestinales, à régénérer le tube digestif irrité.

Prisé dans les régimes minceur à faible valeur énergétique, diurétique et détoxiquant, aux vertus brûle-graisse. Le chou est



le légume vert le plus riche en vitamine C, B1 et A. En jus (2 verres par jour), il défend l'organisme contre les maladies. Il est indiqué contre les ulcères gastriques, la goutte, les douleurs musculaires et l'alcoolisme, il donne du tonus, etc.

Des feuilles bien colorées de chou vert, lavées et essuyées soulagent les douleurs dues à l'arthrose, l'arthrite et les rhumatismes. Enlevez les

grosses côtes, écrasez les feuilles au rouleau à pâtisserie ou à l'aide d'une bouteille pour en dégager les sucs et maintenez-les sur les articulations douloureuses. Entourez-les d'une bande de tissu.

En application locale, les feuilles de chou écrasées soulagent aussi les entorses. Elles peuvent même résorber dans une certaine mesure les amas cellulitiques. Il suffit d'appliquer des feuilles et de les

garder toute la nuit... En usage interne, prenez deux verres de jus de chou par jour.

Ⓢ Crevasses ?

Gerçures ? Appliquez des feuilles de chou imbibées d'huile d'olive.

Ⓢ Piqûres d'insectes

? Frottez avec une feuille de chou froissée. Recouvrez ensuite d'une feuille comme pansement. Mêmes effets avec le poireau, l'ail, la sauge et la lavande.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le basilic (h'baq) est doté d'authentiques propriétés... pharmacologiques ?

C'est ainsi qu'on le recommande aux jeunes accouchées, car il est supposé favoriser la lactation.

Utilisé pour ses vertus «thérapeutiques», il doit être cueilli lorsque la tige porte encore ses fleurs. Liez alors le basilic en bottes, et faites-le sécher en couches minces, à l'ombre. Après cela, il deviendra possible d'en faire des infusions, préparées à raison de 2 à 3 cuillerées à café pour 2 tasses d'eau. La silice et les saponines contenues dans la plante exercent un effet salulaire sur les troubles urinaires et les ballonnements.

Tanins et sels minéraux en font un adjuvant de la digestion, et en plus de ses vertus stimulantes sur la lactation, il semblerait que le basilic soit également un bon sédatif !

LE PERSIL

Un aliment médicament

Cette herbe aromatique est très riche en vitamine C, en carotène (provitamine A), en oligoéléments et en sels minéraux. Ses vertus sur la santé ne sont pas à prouver surtout s'il est ajouté cru à l'alimentation. Il aide à abaisser la tension artérielle élevée, il a une action anti-anémique, il ouvre l'appétit et favorise la digestion gastrique.

Il provoque, facilite et régularise le flux menstruel, et c'est aussi un stimulant utérin. Il possède aussi une importante action antiscrobutique. En outre, il stimule la fécondité et aide à lutter contre la dépendance à l'alcool et

contre les tumeurs cérébrales. Le persil n'est pas un condiment ordinaire, c'est plutôt un aliment médicament qui doit, au même titre que l'ail et l'oignon.

De plus le persil est parfait pour stimuler le désir sexuel car il a une action directe sur la circulation de l'organisme. Il favorise également la production d'hormones et vous permet d'être plus résistant et plus vigoureux. Il existe une tisane en ce sens :

Recette miraculeuse du plaisir

- Dans une casserole, faire chauffer 1 l d'eau, incorporer 4 tasses de per-

sil frais haché.

- Retirez du feu et laissez infuser pendant 1 heure environ, ensuite filtrer et réchauffer sans laisser bouillir.

- Servir avant les activités sexuelles, c'est une tisane du plaisir.

NB. : 2 tasses par personne, et il ne faut pas les rater.

Le persil est une plante de chez vous, sa place est juste dans votre jardin ou en pot sur votre balcon. Alors n'hésitez pas de le figurer chaque jour dans votre assiette si vous voulez épanouir vos relations conjugales et sauvegarder votre intégrité mentale et physique.

BRUXISME

Pourquoi je grince des dents ?

Habituellement, les dents entrent en contact uniquement au moment des repas. Mais dans une situation difficile, on a coutume de «serrer les dents». Mauvais conseil puisqu'en provoquant ce contact pour se forcer à rester cool, certains en profitent pour déplacer leur mâchoire de droite à gauche ou d'avant vers l'arrière, en somme pour grincer des dents.

Ce comportement peut très bien être passager : stress ponctuel (examens par exemple) ou encore prothèse mal ajustée. C'est aussi le cas des jeunes enfants qui expérimentent le grincement quand ils ont encore peu de dents et cherchent à établir des contacts pour prendre leurs repères. Le problème disparaît alors spontanément sauf dans de rares cas.

Evacuer le stress

En revanche, pour certaines personnes, le grincement devient une véritable manie inconsciente. Deux causes s'associent généralement : la mauvaise occlusion entre les dents du haut et du bas (on dévie les mâchoires pour rectifier un décalage, on grince pour «limer» une dent qui gêne...) et l'anxiété (grincer des dents permet de maîtriser son stress au même titre que se ronger les ongles). Pour preuve : en vacances, le bruxisme diminue nettement. Le

reste du temps et en particulier la nuit (sans contrôle possible), ce réflexe occasionne une véritable gêne pour les conjoints qui ne parviennent plus à trouver le sommeil. Sans compter les douleurs musculaires au niveau des mâchoires (surtout au réveil) que subissent les «bruxomanes». Dans ces cas-là, il faut consulter le dentiste urgemment.

Attention à la douleur !

En effet, outre ces désagréments, le bruxisme peut avoir des conséquences plus lourdes. Les dents s'usent (elles deviennent plus sensibles) jusqu'à s'aplanir. Et plus elles perdent de volume, plus elles s'amenuisent facilement (dans des cas graves, il reste parfois seulement 2 ou 3 millimètres de dent).

Il arrive même qu'elles se fracturent ou se déchaussent. Des douleurs peuvent survenir au niveau des mâchoires, des tempes, des oreilles, du crâne et même du cou et du haut du dos. Sans parler des difficultés pour manger (claque à l'ouverture de la bouche, limitation ou blocage de l'ouverture) et les conséquences articulaires (craquements, déviation...). Même l'aspect du visage peut changer tellement certains muscles sont sollicités.