

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Tisane anti-acide

Verser une tasse d'eau bouillante sur une cuillère de ce mélange : 40 g de passiflore (nouar essaâ), 30 g de racine décortiquée de réglisse (erg essouss), 20 g de fleurs de camomilles (baboundj), 10 g de fleurs de sauge (souak ennebi), placé dans le fond d'une petite théière. Laisser infuser 15 minutes, puis filtrer. Le liquide se boit à petites gorgées avant et après les repas.

### PELLICULES

## Il faut se rincer les cheveux à l'aspirine

L'acide acétylsalicylique contenu dans l'aspirine constitue un des principes actifs des shampooings anti-pelliculaires. C'est un agent kératolytique, qui aide les pellicules à se détacher et soulage les démangeaisons.

**En pratique :** Selon un centre, spécialiste du cheveu à Paris : prendre 100 mg d'aspirine, les dissoudre dans un demi-verre d'eau. Une fois par semaine, après le shampooing et le rinçage, appliquer cette solution comme une lotion en tapotant les cheveux et en massant. Ne pas rincer. Un demi-verre d'eau vaut pour deux lotions. L'aspirine aide les pellicules à se détacher et soulager des démangeaisons.

### CLOU DE GIROFLE

## Contre le mal de dents

Le clou de girofle c'est l'aliment qu'il faudrait toujours avoir à la maison ! Contenant 60 à 90 % d'eugénol, une substance anti-inflammatoire, antibactérienne et anti-douleur, il apaise très rapidement les **douleurs dentaires**. Idéale donc en cas de rage de dents (inflammation de la pulpe de la dent où se trouve les nerfs et les vaisseaux sanguins) !

**En pratique :** On l'écrase puis on l'applique sur la dent douloureuse.

**Autres vertus du clou de girofle :** Il est anti-fatigue, anti-rhumatisme.

### L'AMANDE

## Pour soulager les brûlures d'estomac

Selon les recherches scientifiques, les amandes peuvent soulager les brûlures d'estomac et même soigner les ulcères. Comment ? Un, en déposant une pellicule protectrice sur les parois de l'estomac. Deux, en réduisant la production excessive de pepsine dans cet organe, une enzyme digestive très acide à l'origine des fameuses brûlures. En prévention ou en traitement, mastiquer les amandes à raison de 8 à 10 par jour (l'amande restant très grasse et calorique).

**L'amande :** fait également baisser le cholestérol, protège des maladies cardiovasculaires.

### STRESS

## Mangez du chocolat noir

Mangez 40 grammes par jour de chocolat noir pendant deux semaines réduit le niveau d'hormones liées au stress chez les personnes très stressées, selon une étude publiée en ligne sur le site du *Journal of proteome research*. Cette petite gourmandise pourrait aussi aider à corriger des déséquilibres biochimiques liés au stress. Le scientifique Sunil Kochhar et ses collègues de l'American chemical society (ACS) ont observé que les antioxydants et d'autres substances bénéfiques présentes dans le chocolat noir pouvaient réduire les risques de maladies liées au cœur notamment.

D'autres études suggèrent également que le chocolat peut aider à contrôler le stress. Jusqu'à présent, les études indiquant les effets positifs du chocolat sur le stress ne donnaient pas de doses à partir desquelles le chocolat fait l'effet. Dans cette étude, intitulée «Les effets métaboliques de la consommation de chocolat noir sur l'énergie, la microflore de l'estomac et le métabolisme lié au stress», les scientifiques établissent que 40 grammes de chocolat noir tous les jours durant deux semaines est suffisant pour réduire le stress.

### L'ARTICHAUT

## Pour mieux digérer

**L'artichaut est une belle plante dont on consomme avec délice le bouton de la fleur tandis que la phytothérapie utilise avec succès les feuilles pour soigner les maladies du foie et de la vésicule biliaire.**

Il faut attendre les travaux scientifiques, au début du XX<sup>e</sup> siècle, pour que soit apportée la preuve des propriétés digestives de la feuille d'artichaut.

La cynarine contenue dans les feuilles confère à l'artichaut son efficacité. Les feuilles d'artichaut sont traditionnellement utilisées pour faciliter l'élimination de la bile et faciliter la digestion. L'artichaut est donc recommandé dans les problèmes «d'engorgement» hépatique et biliaire et dans les cas d'indigestion.

C'est un hépatoprotecteur et un régénérateur de la cellule hépatique utilisé dans les ictères (jaunisse) et leurs suites, ainsi que

chez les cirrhotiques pour stimuler le renouvellement du foie.

L'artichaut étant fortement cholérétique, il permet de combattre la constipation liée à de l'insuffisance hépatique.

• **L'artichaut ouvre l'appétit**, il est dépuratif et tonique. Il a un goût délicat et savoureux avec un très petit arrière-goût amer. Pour lutter contre la stérilité, il faut ajouter ce légume à l'alimentation. Il est antidiarrhéique.

• **L'artichaut stimule les cellules du foie** lorsqu'elles sont exposées à diverses toxines. Il active la vésicule biliaire, augmente la sécrétion de la bile par le foie et élimine l'urée. Il est utilisé contre les affections hépatobiliaires, contre la congestion ou l'insuffisance hépatique ainsi que contre la jaunisse. Il est hépatoprotecteur chez les cirrhotiques.

Pour cela, on peut boire 3 verres par jour, dont 1 à jeun, de l'infusion de 20 g de feuilles par litre d'eau. On peut aussi prendre 1 gélule d'artichaut, 3 fois par jour avant les repas. (Voir en pharmacie).

• **L'infusion est diurétique** et sert aussi à lutter contre la goutte, la constipation. Elle permet aussi d'abaisser le taux de cholestérol sanguin. Contre le cholestérol on peut également boire 1 verre, après le repas de midi, de la macération de 80 g de feuilles séchées par litre de vinaigre de cidre (ou de pomme).

Laisser macérer 2 semaines. Contre la cellulite, on peut utiliser cette macération ou boire, 3 verres par jour, de l'infusion de 10 g de feuilles séchées par litre d'eau.

• **Contre l'artériosclérose**, il faut boire 1 verre 2 fois par jour entre les repas de la décoction de 20 g de feuilles par litre d'eau. On peut aussi prendre 1 gélule d'artichaut, 3 fois par jour avant les repas.

• **De l'artichaut contre la rétention d'eau** ventre, cheville, pieds... «L'artichaut a une **action diurétique** car il contient un bloc d'acides (acide citrique, acide malique...) dont l'effet est renforcé par des sels de magnésium et de potassium», expliquent les spécialistes. L'artichaut est aussi un puissant **draineur hépatique et rénal** ce qui renforce son efficacité contre la rétention d'eau !

Plonger la moitié d'une poignée de feuilles dans 1 l d'eau pendant 10 minutes et prendre 3 tasses par jour. Comme la préparation est amère on peut sucrer légèrement avec du miel.

• **Autres vertus de l'artichaut** il est hypocholestérolémiant, calme les troubles du foie, les nausées, les ballonnements et stimule les digestions lentes.

• **Contre-indication :** L'artichaut doit être consommé aussitôt cuit, sinon il développe des toxines qui provoquent des fermentations intestinales. Sa consommation doit être suspendue pendant la période d'allaitement, l'artichaut empêche la sécrétion de lait.

### SACHEZ QUE...

• **La sauge peut calmer les crises de la maladie d'Alzheimer. Elle a une activité tranquillisante.**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

• Le blanc d'œuf cru est indigeste, tandis que le jaune cru est très digeste.

Le blanc est facile à digérer s'il est cuit rapidement à 60° C.

Le jaune d'œuf cru reste 1 heure dans l'estomac, mollet, 2 heures, et dur 3 heures, parfois plus. Alors, pour bien faire, faites cuire le blanc d'œuf seul est rajouter le jaune au dernier moment, cru. Le jaune d'un œuf dur, entouré de vert indique qu'il est trop cuit et toxique !

### Les épinards : antirides !

Contre les rides, misez sur les épinards ! «Ils contiennent beaucoup d'antioxydants (caroténoïdes, vitamines C, E) qui préviennent le vieillissement global de la peau et la protègent des dégâts du soleil. Ils apportent aussi des vitamines, notamment des folates (vitamine B9) qui sont indispensables au bon renouvellement cutané, et du silicium qui aide à structurer le collagène de la peau (le collagène étant responsable de sa fermeté)», explique le Dr Marie-Pierre Hill Sylvestre, dermatologue, dans *La diététique antirides*. En pratique, on les mange crus sous forme de pousses ou de feuilles ou à la vapeur.

**Autres vertus des épinards :** ils préviennent les troubles de la vision (DMLA ...) et favorisent le transit.

### LA PLANTE À CONNAÎTRE

## Lichen d'Islande

Dans la vaste famille des lichens, le *Centraria Islandica* est le seul qui semble être utilisé pour ses propriétés médicinales. On le retrouve surtout dans les régions arctiques des Etats-Unis et du Canada.

Cette espèce de lichen, qui a empêché des milliers de personnes de mourir de faim, est composée d'une algue et d'un champignon qui se réunissent pour devenir l'une des plus anciennes plantes médicinales au monde. Leurs acides organiques, avec

l'aide de la lumière, des pluies, du brouillard et d'autres sources d'humidité que l'on retrouve dans l'atmosphère, tirent les minéraux vivifiants du roc qu'ils contribuent à décomposer.

C'est un remède de la médecine traditionnelle de la région de Venise, en Italie, qui est également vendu dans les pharmacies d'Europe pour être utilisé en décoction.

Ses propriétés sont très polyvalentes mais son usage est particulièrement recommandé comme

tonique pour les convalescents. Il compte parmi les antibiotiques naturels et figure au nombre des plus importants purificateurs et toniques amérindiens. Son usage dans les cas de catarrhes, problèmes des voies respiratoires incluant la tuberculose, est également mentionné dans différentes littératures médicales et botaniques. Il est également recommandé comme régulateur des voies intestinales, que ce soit la constipation ou la diarrhée et même la dysenterie.