

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop contre la toux

Ingrédients : 1 gros navet, 1 gros oignon, 3/4 de litre d'eau bouillante, 150 g de miel.

Réalisation : Coupez en lamelles l'oignon et le navet, puis plongez-les dans l'eau et faites les bouillir pendant 15 minutes.

Filtrez ensuite le mélange, remettez-le sur le feu, ajoutez du miel, et laissez mijoter jusqu'à obtenir une texture sirupeuse. Lorsque la préparation nappe la cuillère, c'est prêt. Mettre en flacon ambré.

Posologie : 3 à 6 cuillères à café par jour.

Digestion difficile

● Le fenouil est un stimulant digestif. On peut croquer une ou deux graines en fin de repas ou s'en servir pour faire une tisane, (versez 150 ml d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de graines concassées, laissez infuser 10 minutes).

Douleurs des règles

● Il y a dans le persil, une substance aromatique huileuse (apiol), qui soulage les douleurs qui précèdent les règles, mais à condition de prendre 100 g de suc frais durant les 2-3 jours précédant les règles.

Acné

● L'eau de rose et de jus de citron vert en quantité égale peut également être utilisée pour traiter l'acné. Gardez le mélange sur la peau pendant environ 30 minutes avant de le rincer. Pour de meilleurs résultats, faites une application quotidienne pendant 15 jours.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

● Des cataplasmes bien chauds de poireaux bouillis appliqués sur le bas-ventre produisent d'heureux effets sur la vessie avec une émission d'urine immédiate.

Rhume

● Le sirop d'ail, un antiseptique notoire (faire bouillir 50 g d'ail dans un verre d'eau, que l'on filtre et auquel on ajoute 50 g de sucre ou du miel), est moins alléchant, mais plus efficace !

SACHEZ QUE...

● Traditionnellement le pois chiche était utilisé contre l'impuissance sexuelle des hommes et également pour arrêter les diarrhées. On l'utilisait même réduit en poudre en cataplasme contre les furoncles.

MIEUX CONNAÎTRE

Le cardon

● Il contribue au bon équilibre phosphocalcique des enfants, si important au cours de la croissance, et présente un bon rapport potassium/sodium, il est bénéfique à l'équilibre de la tension artérielle chez l'adulte.

Le cardon (khorcheuf) est également riche en inuline, un sucre assimilable sans nuisance pour les diabétiques. Il renferme un précieux mucilage, qui lui confère des vertus laxatives et rafraîchissantes. Ses sels minéraux, ses glucides sont intéressants pour notre santé. Il contient, en outre, de la cynarine, un principe amer dont on a découvert, au début du XX^e siècle, le pouvoir épurateur du foie. C'est ainsi que le cardon peut à la fois servir de légume de fêtes et de légume d'après-fêtes.



RHUMATISMES

La solution, c'est l'alimentation

Du chou contre l'arthrose, du thon pour la polyarthrite ou des tomates en guise d'anti-inflammatoires... Pour les scientifiques, certains aliments ont le pouvoir de prévenir les rhumatismes, calment leurs douleurs et peuvent les soigner.

1. La tomate, anti-inflammatoire naturel

Des chercheurs italiens ont récemment démontré, en 2008, que la tomate possède des propriétés anti-inflammatoires.

Explication : La tomate agit sur les rhumatismes grâce à sa teneur en lico-pènes, en flavonoïdes et en pigments caroténoïdes, de puissants antioxydants.

Consommation : 2 fois par semaine. Vous pouvez la préparer crue en salade, ou confectionner une sauce tomate avec un filet d'huile d'olive, un peu d'ail et des oignons.

La tomate cuite délivre plus de lico-pènes assimilables par notre organisme. Choisissez des tomates bio sur les marchés. Elles contiennent davantage de flavonoïdes que les tomates cultivées et traitées sous serres.

2. La noix calme les douleurs

Les nutritionnistes sont unanimes : la noix de Grenoble fait partie des puissants anti-inflammatoires naturels.

Explication : La noix est un fruit riche en cuivre, oligo-élément qui enrayer le processus inflammatoire, augmente la quantité d'antioxydants et répare le cartilage. La noix est également bourrée d'oméga-3, reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

Consommation : Une poignée de noix de Grenoble par jour. Dégustez-les dans des salades, en fin de repas ou en collation. L'huile de noix est également intéressante, mais elle rancit très vite une fois ouverte. Mieux vaut acheter de petites bouteilles que vous conserverez au réfrigérateur, à l'abri de la lumière.

3. L'huile de colza contre la polyarthrite

L'étude scientifique (1987-1994) sur le régime crétois a démontré que l'huile de colza réduit les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde.

Explication : La destruction du cartilage s'accompagne de la formation de radicaux libres qui, à leur tour, attaquent les tissus cartilagineux. Pour réduire leurs dommages, il est conseillé d'ajouter à son alimentation des antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires, type oméga-3... Or, l'huile de colza fait partie des huiles les plus riches en ces bons lipides.

Consommation : 3 cuillères à soupe par jour (en limitant les graisses par ailleurs). Évitez de la faire chauffer (la chaleur peut la rendre nocive).

Préférez-la bio et pressée à froid. Raffinée, elle peut contenir des acides gras trans, nocifs pour les artères.

4. Le chou prévient l'arthrose

En 2005, une étude américaine a mis en avant les bienfaits de la famille du chou : navet, brocoli, chou-fleur, chou rouge... dans la prévention de l'arthrose.

Explication : Ils renferment des antioxydants, mais aussi des composés appelés glucosinolates particulièrement précieux. Ces glucosinolates empêchent la destruction des cellules du cartilage en bloquant les processus inflammatoires dans l'articulation.

Consommation : Au moins 2 fois par semaine. Il est intéressant de les manger crus (morceaux de chou-fleur, par exemple) en salade. Vous pouvez les cuisiner de préférence à la vapeur ou à l'étouffée. Pour éviter les pertes de vitamines, conservez-les au frais et à l'abri de la lumière.

5. L'huile d'olive, antidouleur naturel

Selon une étude américaine, parue en 2005 dans la revue *Nature*, l'huile d'olive a des effets similaires à l'ibuprofène, le célèbre anti-inflammatoire.

Explication : C'est à l'un des composés de l'huile d'olive, l'oléocanthal, que l'ibuprofène doit son effet antidouleur. Attention, sa consommation est surtout efficace à long terme. Elle prévient alors les maladies inflammatoires, comme l'arthrose.

Consommation : 3 à 4 cuillères à soupe par jour (en limitant vos apports en graisse par ailleurs). Vous pouvez l'ajouter à une vinaigrette en variant avec de l'huile de colza, ou l'utiliser pour la cuisson (qui n'abîme pas ses propriétés). Il est préférable de choisir une huile extra-vierge, car les olives ont été sélectionnées avant d'être pressées.

6. Le poisson gras prévient la polyarthrite

Selon une étude suédoise de juin 2008, manger du poisson gras protégerait de la polyarthrite rhumatoïde, une forme de rhumatisme inflammatoire chronique.

Explication : Maquereau, hareng, sardine, anchois, thon, saumon ou anguille contiennent en grandes quantités des oméga-3, l'un des plus puissants anti-inflammatoires naturels, qui agit directement sur l'inflammation, donc la douleur au niveau des cartilages. Autre atout : leur richesse en vitamine D, indispensable à une bonne ossification.

Consommation : 150 g de poisson gras 2 à 3 fois par semaine, en marinade, poché ou à la vapeur. Préférez-le frais, car les oméga-3 sont sensibles à l'oxydation. Mais vous pouvez aussi le consommer fumé, surgelé ou en conserve.

7. Le gingembre soulage l'arthrose

En 2001, des chercheurs américains ont testé le gingembre (skandjir) contre l'arthrose.

Après 6 semaines, les patients étudiés se déplaçaient avec plus de facilité, leurs douleurs étaient moins fortes et leurs articulations moins raides. Des signes que leur arthrose s'était grandement améliorée.

Explication : Les recherches ont confirmé le caractère fortement anti-inflam-

matoire des composés du gingembre, notamment des gingérols, shoagols et paradols.

Consommation : L'équivalent d'un tiers de cuillère à café par jour en poudre, ou une tranche de gingembre frais. Vous pouvez le consommer cru, en infusion, haché frais ou en poudre, en l'ajoutant à vos plats. Veillez à choisir des racines fermes et à le conserver dans un endroit frais et sec.

8. La grenade diminue les douleurs articulaires

En mai 2008, une étude conduite sur les souris (chez lesquelles une arthrite rhumatoïde avait été provoquée) a montré, après 10 jours de traitement à l'extrait de grenade, une diminution de 70 % des douleurs et raideurs. Les dommages articulaires étaient également réduits.

Explication : La punicalagine, un puissant antioxydant contenu dans la grenade (roummane), serait en cause. Sa consommation permet de lutter contre l'inflammation, de réduire l'apparition et l'évolution de l'arthrite en bloquant les enzymes responsables de la dégradation du cartilage.

Consommation : L'idéal est de boire un verre de jus de grenade pressée 2 à 3 fois par semaine. Si vous achetez du jus de grenade, préférez le jus, sans sucre ajouté, vendu en magasin.

9. Le curcuma, bon pour les articulations

En 2007, du curcuma (erq lasfar) a été donné à 90 patients souffrant d'arthrose, en association avec d'autres plantes (boswellia, whitania, gingembre). Les résultats ont montré des améliorations au niveau de la douleur et de la raideur.

Explication : L'étude a identifié la substance responsable : la curcumine. Antioxydante, anti-inflammatoire, antivirale, antibactérienne, antifongique, en plus d'agir sur les articulations, elle présente aussi un fort potentiel contre des maladies comme le diabète, les allergies...

Consommation : 3 à 4 pincées par jour. C'est l'épice à la base du curry. Vous pouvez l'ajouter à tous vos plats. Seul hic : la curcumine semble mal absorbée par l'organisme. La solution : cuisinez-la avec un peu d'huile pour améliorer son assimilation.

LA CORIANDRE

Ses vertus santé

Qui ignore encore la réputation aphrodisiaque de la coriandre ?

Ce n'est pas entièrement une légende, mais l'effet aphrodisiaque se situe loin en dessous de la réputation qui lui est faite. On peut tout au plus considérer que — chez les hommes souffrant d'hypertrophie de la prostate — elle atténue la difficulté d'avoir une relation sexuelle normale en facilitant l'éjaculation.

Outre ses réelles vertus apéritives et digestives, la coriandre (kosbor), est connue pour ses effets antispasmodiques. Elle est efficace dans les cas de crampes d'estomac, de coliques et contre la diarrhée.

La coriandre agit comme antiseptique dans les bains de bouche destinés à calmer les douleurs dentaires.

Réduite en pâte et appliquée localement, elle soulage certaines douleurs articulaires et les hémorroïdes. On évoquerait les récentes découvertes

scientifiques (2004) sur les pouvoirs d'antidote de la coriandre, dont l'effet antibactérien semble supplanter les antibiotiques de référence en cas d'empoisonnement alimentaire.

D'autres expériences récentes, réalisées en laboratoire avec des souris diabétiques, ont démontré une diminution de leurs taux de glycémie après avoir été nourries avec des graines de coriandre. Cette propriété de stimuler la sécrétion d'insuline ouvre de nouveaux espoirs et de belles perspectives dans le traitement du diabète chez l'homme.

Attention ! bien que les manuels d'herboristerie ne le mentionnent que rarement, les personnes soumises à un traitement anticoagulant censé les prémunir de risques cardiovasculaires (tel celui, très répandu, au Sintrom®) devraient éviter une consommation journalière de coriandre. Tout simplement parce que la coriandre favorise, elle, l'effet contraire, c'est-à-dire la coagulation.