

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Cataplasme d'oignons-chou-son

Très efficace pour dégorger le foie et «débloquer» les reins.

Composition :

- 4 feuilles de chou
- 3 oignons
- 250 gr de son

Préparation :

Mettre 4 feuilles de chou, 3 oignons et 5 poignées de son (nekhala), dans un récipient allant au feu.

- Ajoutez assez d'eau pour faire une bouillie épaisse et mélanger le tout.

- Faire cuire en remuant jusqu'à l'élimination totale de l'eau (10 minutes environ).

- Etaler le mélange sur une mousseline ; l'épaisseur doit être de 2 cm et la surface plus large que la partie à traiter.

- Replier la mousseline et appliquer le cataplasme bien chaud, à la limite du supportable (mais sans se brûler).

- Bander avec une bande large, un peu élastique (pour le confort) et laisser en place au moins 1 heure et demie ; si le cataplasme est appliqué le soir au coucher, le garder toute la nuit.

- Ce cataplasme peut être appliqué à n'importe quel moment de la journée.

- Jeter le cataplasme après usage, car il ne peut servir qu'une seule fois.

Noté pour vous

Certains aliments, lorsqu'ils sont administrés simultanément avec un médicament, peuvent en modifier l'efficacité, soit en réduisant l'action de celui-ci, soit au contraire en l'amplifiant. On parle alors d'interactions entre un aliment et un médicament. Par exemple, le jus de pamplemousse, de la caféine, ou certains aliments riches en vitamine K (brocolis, choux, abats, etc.).

Certaines études ont évoqué une possible interaction entre les médicaments et le miel. Des scientifiques allemands se sont penchés sur la question de manière plus fine. Ils ont mené une étude incluant vingt volontaires sains. Les participants ont reçu tantôt du miel naturel, tantôt du miel artificiel (du sirop de sucre ressemblant à du miel), à raison de 20 grammes deux fois par jour, sur une période de dix jours. Dans le même temps, ces personnes ont reçu du midazolam, un hypnotique utilisé notamment en anesthésie, à raison de 4 mg par voie orale ainsi que 2 mg par voie intraveineuse (le midazolam est une substance éliminée par le foie et très sensible aux interactions). Ce médicament leur a été administré juste avant de consommer du miel, juste après en avoir mangé, puis un et six jours après.

Après avoir mesuré les paramètres biologiques permettant d'évaluer la vie du médicament dans l'organisme (les transformations qu'il subit, sa vitesse d'élimination, etc.) et évalué le fonctionnement du foie, les auteurs ont obtenu des résultats similaires quel que soit le type de miel consommé, même après dix jours de consommation. Il semble donc qu'il n'y ait pas d'interaction notable entre le miel et les médicaments.

Les hommes préfèrent les rondes

Les hommes préfèrent les rondes ! Pour mettre fin aux complexes qui peuvent en freiner plus d'une, dans une société dévouée aux «fines», selon les sexologues...

Les hommes trouvent les rondeurs rassurantes. Dans leurs propos, ils confient craquer sur «leur côté maternel, un peu mama». Une ronde leur évoque une femme qui va bien s'occuper d'eux, en prendre soin. Promesse de générosité, mais aussi de partage et de don de soi, les femmes qui assurent leurs rondeurs sont perçues comme plus rassurantes.

Le plus érotique ? On sait aujourd'hui que les hommes sont fragiles. Fatigués par une journée de «labeur» où le contexte économique exerce de fortes pressions, ils sont parfois déboussolés par des femmes (souvent) vindicatives. Leur anxiété est en hausse, et leur frein sexuel «très actif». L'effet rassurant qui émane des rondes agit alors comme un véritable aphrodisiaque. Accueillis chaleureusement, acceptés tels qu'ils sont, ils peuvent se révéler les meilleurs des amants.

Des formes épanouies s'accordent également avec une vision dionysiaque de la vie, où le plaisir domine. Elles sont moins sous surveillance que les autres, plus minces toujours en avance d'un régime. Arrondir les angles est quasi une seconde nature.

Le plus érotique ? Les femmes pulpeuses sont une véritable promesse à la fête, à une relation charnelle où personne ne boudera son plaisir. Moins obsédées par leur image, et plus centrées sur leurs sensations, les rondes dégagent une sensualité joyeuse et généreuse.

LA CAROTTE

Bonne pour le cœur et les yeux

La couleur foncée de la carotte provient de ses très nombreux pigments. Ils contribueraient à prévenir plusieurs maladies, dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Apparu dans la langue française en 1564, le terme «carotte» vient du latin carota qui fut emprunté au grec karōton. Le terme «ombellifères» désignait jusqu'à tout récemment la famille dont fait partie la carotte. Il vient du latin umbella (parasol) et ferre (porter), en référence à la forme des fleurs qui ressemblent à de petits parapluies. La nouvelle appellation pour cette famille est aujourd'hui «apiacées».

En fait, la carotte orange est le produit d'une intervention humaine. Ce sont des Hollandais qui croiseront au XVI^e siècle des variétés à chair rouge et à chair blanche et finiront par obtenir une racine d'un bel orange lumineux.

En Amérique du Nord, malgré une apparition autour de 1620, la carotte ne prendra sa place dans l'alimentation humaine qu'à la fin de la Première Guerre mondiale. Avant cela, elle servait surtout de nourriture pour le bétail et de friandise pour les chevaux. La découverte du carotène et de ses bienfaits, par les chercheurs,

en 1910, a certainement contribué à la populariser.

► **Maladies cardiovasculaires** : deux études chez l'animal ont montré que la consommation de carottes agissait sur certains facteurs favorisant la santé cardiovasculaire. Ainsi, consommer des carottes (ou du jus, mais dans une moindre mesure) améliorerait la capacité antioxydante et le taux de vitamine E dans le sang, en plus de diminuer le cholestérol et les triglycérides du foie et dans le sang.

► **Cancer** : la consommation de carottes aurait des effets protecteurs contre le cancer du poumon. Une étude effectuée auprès de plus de 120 000 femmes a conclu que celles qui consommaient de 2 à 4 portions de carottes par semaine présentaient 40% moins de risque de souffrir d'un cancer du poumon comparativement à celles qui n'en consommaient pas.

Avec une consommation de 5 portions ou plus, la diminution du risque atteignait 60%.

Par ailleurs, une étude d'observation a permis de constater que les personnes qui consommaient deux portions ou plus de carottes ou d'épinards par semaine



avaient 44% moins de risque d'avoir un cancer du sein que celles qui n'en consommaient pas.

► **Cataractes** : deux études observationnelles ont conclu à une diminution de la prévalence de cataractes chez les hommes et les femmes ayant davantage d'alpha et de bêta-carotène dans le sang.

Les mêmes résultats ont été observés chez ceux qui consomment le plus de lutéine et de zéaxanthine. Tous ces composés sont présents dans la carotte.

► **La carotte : un coupe-faim instantané** : les personnes qui suivent un régime amaigrissant peuvent essayer de tromper une faim passagère en croquant 1 ou 2 carottes. C'est aussi une bonne façon de passer sa rage quand on vient d'arrêter de fumer.

Le pamplemousse

C'est un fruit rafraîchissant au contenu exceptionnel en vitamine C. Les composés antioxydants qu'il renferme procureraient de multiples bienfaits pour la santé, notamment contre le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Afin de profiter au maximum des propriétés antioxydantes de ce fruit, il vaut mieux choisir les pamplemousses roses ou, mieux encore, rouges...

LA MÉLISSE

Ancien remède des maux modernes

Au cours de ces dernières années, les chercheurs du monde entier se sont beaucoup intéressés à la mélisse (trandjane). Cette plante, qui entre dans la composition de nombreux remèdes traditionnels, semble receler de nombreuses propriétés jusqu'ici inconnues, en particulier dans le traitement des dysfonctionnements thyroïdiens, des ulcères et même du sida.

Comme tout ce qui existe à profusion, la mélisse a été peu étudiée par les pharmacologues modernes jusqu'à une date très récente. Cette plante, qui fait partie de la pharmacopée universelle depuis la Grèce antique, était jusqu'ici surtout recherchée pour ses bienfaits sur le système nerveux, le système digestif, la circulation et l'immunité. Cependant, des résultats d'études menées au cours des cinq dernières années tendent à confirmer de nombreuses applications nouvelles pour cette plante.

Ainsi, ce n'est qu'en 1999 que des chercheurs allemands ont démontré, études cliniques à l'appui, qu'une crème à base de mélisse diminue non seulement les symptômes et la durée de l'herpès labial, mais aussi sa contagiosité, avec l'avantage de ne pas produire de résistance du virus comme avec les antiviraux de synthèse. Depuis cette date, les chercheurs ont poussé plus loin les investiga-

tions sur cette plante dont l'emploi pourrait s'adresser à un large spectre de pathologie «modernes» comme :

- Les problèmes thyroïdiens : la mélisse agit par inhibition de la désiodation des hormones thyroïdiennes.

- Certaines mycoses et plus particulièrement celles dues au champignon Aspergillus candida.

- Les ulcères sur lesquels la mélisse (en extrait alcoolique) provoque de nettes améliorations grâce à la présence de flavonoïdes aux propriétés anti-radicaux libres.

- Les cas de démence due aux dommages créés par les radicaux libres (maladie d'Alzheimer) que la mélisse améliore grâce à son activité anti-oxydante.

- Le sida : l'extrait aqueux de mélisse inhiberait efficacement la réplication du HIV-1. Elle permettrait également de prévenir le développement de la maladie chez les porteurs asymptomatiques du virus. On ne connaît toutefois pas encore le principe actif en cause.

Avec la mélisse, aucun effet secondaire ou indésirable n'a été constaté jusqu'à présent. Au moment où anxiété, stress, ulcères, maladies thyroïdiennes, mycoses, infections microbiennes et virales semblent se développer, pourquoi se priver d'une plante aussi commune et aux propriétés si nombreuses ?

Sachez que...

Les bénéfices sur la santé cardiovasculaire du lycopène, un pigment notamment retrouvé dans la tomate, viennent d'être confirmés par une étude publiée dans le journal *Atherosclerosis*.

Les tomates sont bonnes pour la santé, et notamment pour la santé cardiovasculaire. C'est ce qu'affirment les chercheurs de l'Université Yonsei, en Corée du Sud. Selon eux, le lycopène contenu dans la tomate réduirait l'oxydation, l'inflammation ainsi que l'altération de l'ADN, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Le chou

Le chou contient une substance soufrée, la thio-2-oxazolidone, ou goitrine, un précurseur des thiocyanates (composés responsables de la saveur très caractéristique des choux) qui est capable, pour des quantités de chou absorbées régulières et abusives, de s'opposer à l'action de l'hormone thyroïdienne, au point de provoquer un goitre.

Saviez-vous que... ?

Etre positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé. Et ça marche, puisque ce sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?

Vive le papotage !

Pipelettes, soyez fières de l'être ! D'après les psychologues, ce charmant défaut n'en est finalement pas un. S'il irrite parfois notre conjoint, le papotage peut libérer les tensions et s'avérer aussi efficace qu'une thérapie !

Papoter avec sa voisine de table, la gardienne de l'immeuble ou sa coiffeuse, parler de tout et de rien, du beau-temps qui s'en va et des vacances qui sont loin, ou encore des dernières tendances de la mode, cela n'a l'air de rien, mais essentiel ! Ces bavardages nous permettent de nous évader du quotidien et d'établir le contact avec les autres. D'autre part, quand les confidences se font plus sérieuses, formuler nos soucis ou nos contrariétés nous aide à les relativiser : cela soulage. D'ailleurs, pour les psychologues «le bavardage permet de faire chuter la tension nerveuse ! Parler nous évite des somatisations, puisque nos émotions (positives ou négatives, tristes ou gaies), s'expriment au lieu de s'enfouir au plus profond de nous. D'ailleurs, le fait que les femmes soient aussi bavardes explique qu'elles soient moins violentes que les hommes et qu'elles soient bien moins nombreuses derrière les barreaux !»