

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane digestive

Les infusions à base de verveine, camomille, mélisse, menthe, tilleul, sauge et anis facilitent la digestion.

- La camomille (baboundj) apaise l'indigestion et les flatulences,
- la mélisse (trandjane) est calmante,
- l'anis (habete lahlawa) et le tilleul sont antispasmodiques,
- la menthe soulage les troubles gastriques et diminue les flatulences.

Préparation de la tisane digestive

Préparer votre tisane digestive en mélangeant 2 à 3 plantes (verveine, mélisse, tilleul par exemple).

Laisser infuser 2 à 3 g (1 cuillerée à café) de ce mélange dans une tasse 10 minutes.

LU POUR VOUS

Un conservateur qui provoque des allergies

Les conservateurs utilisés dans les produits cosmétiques permettent principalement d'empêcher le développement de micro-organismes (bactéries, moisissures, etc.). Parmi les conservateurs les plus célèbres, on peut citer les parabens qui font débat aujourd'hui.

Des scientifiques se sont intéressés à un autre conservateur, le méthylisothiazolinone. Ils ont ainsi étudié sept cas de dermatite de contact (allergie de la peau provoquée par contact avec une substance) observés suite à l'utilisation de lingettes pour l'hygiène intime et de lingettes démaquillante contenant ce conservateur. Divers tests complémentaires sur la peau ont également été réalisés sur chaque patient.

Selon les auteurs de cette étude, le méthylisothiazolinone serait à l'origine de sensibilisation et de réactions allergiques de la peau. Comme son utilisation dans les cosmétiques tend à augmenter en remplacement des parabens, il est donc probable que les cas d'allergie de contact augmentent également. À surveiller...

CABINET DENTAIRE

La lavande au secours des anxieux ?

La lavande réduirait l'anxiété des patients qui se trouvent dans la salle d'attente de leur dentiste. C'est ce qui ressort d'une étude dirigée par Metaxia Kritsidima et son équipe du King's College London. Un diffuseur d'huiles essentielles a donc été installé dans une salle d'attente. 340 patients ont ainsi participé à l'étude : la moitié d'entre eux ont respiré l'odeur de la lavande et l'autre moitié, constituant le groupe témoin, n'a pas été exposée à cette odeur. On ignore cependant l'espèce de lavande utilisée.

Effets significatifs : Les patients, tous adultes, ont ensuite répondu par l'intermédiaire de questionnaires : le degré d'anxiété sur une échelle était de 7,4 pour les patients ayant respiré l'odeur de la lavande et de 10,7 pour le groupe témoin. L'effet significatif sur l'anxiété a été le même quel que soit le type de soins entrepris que cela soit un contrôle ou une extraction dentaire, ou bien un détartrage.

L'inquiétude peut être stressante : Pour la chercheuse britannique, «l'inquiétude éprouvée par les patients est stressante pour eux-mêmes mais aussi pour l'équipe dentaire. Le travail sous un état de tension accrue peut potentiellement compromettre la durée de son exécution et donc celle du rendez-vous».

Quand infidélité rime avec tonalité

Selon une étude menée par des chercheurs de l'université McMaster, à Hamilton, au Canada et des chercheurs écossais, les femmes à la voix aiguë et les hommes à la voix grave sont perçus comme davantage enclins à l'infidélité... 61 femmes et 54 hommes interrogés lors de cette étude devaient écouter deux versions de clips enregistrés par une voix féminine et une voix masculine modifiée électroniquement.

D'après les résultats des chercheurs, ce sentiment est en partie lié aux hormones. En effet, les hommes ayant une voix grave ont des taux de testostérone plus élevés, ainsi que les femmes à la voix aiguë ont un niveau d'œstrogène plus élevé.

Maintenant entre la réalité et simple impression, concernant la fidélité... la réalité est bien plus complexe !

LA POMME

Un puissant sédatif

On peut dire que c'est un puissant sédatif, recommandé aux insomniaques, un rajeunisseur efficace et un remède de choix à de nombreux troubles de l'organisme. Très riche en sels minéraux et en vitamines, il active le métabolisme, protège nos cellules nerveuses, embellit la peau, régénère tous nos organes. En un mot, il soutient notre santé. La pomme est très riche en calcium, en phosphore, en fer, en vitamine C, bien sûr, PP, provitamine A, qui protège la peau, mais aussi en vitamines B1 et B2, ces 2 vitamines que ceux qui ne consomment pas de céréales complètes et de viandes ont des difficultés à trouver. Rappelons ici que la vitamine B1 c'est l'équilibre nerveux et qu'elle agit contre toutes les douleurs rhumatismales, sciatiques, névralgies, névrites, l'impuissance masculine, la stérilité des femmes, l'herpès, le stress, elle protège le système cardiovasculaire et les artères. C'est pourquoi les personnes âgées doivent prendre davantage de vitamine B1.

On la trouve principalement dans l'enveloppe des céréales, dans les germes de céréales, dans les levures alimentaires, et en moindre quantité dans la viande, les œufs, les abats, les légumineuses. Une carence, même légère peut provoquer des troubles digestifs (diarrhées), des troubles nerveux (dépression, fatigue, irritabilité) et des problèmes dermatologiques. Quant à la vitamine B2 elle est nécessaire pour le métabolisme et la nutrition.

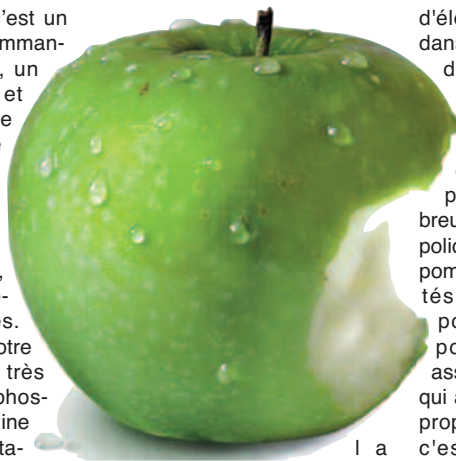
Nécessaire contre les affections de la peau et des muqueuses, la chute des cheveux, les fatigues et les crampes musculaires, les rhumatismes, et on la trouve dans les mêmes aliments que la B1.

Propriétés

En augmentant les sécrétions de tout l'appareil digestif,

Baladez-vous chaque jour 20 minutes dans la nature !

Selon une étude cela provoque un effet revitalisant efficace (limite le stress...). Si vous n'avez pas la possibilité de vous balader dans la nature, imaginez la balade (pensez à la nature, la forêt...), il semble que l'effet soit aussi efficace (force de la pensée). Dans le même principe, une étude américaine a montré que les centres commerciaux dont les parkings comprenaient des arbres avaient un meilleur chiffre d'affaires que ceux qui n'en avaient pas. L'être humain aime véritablement les arbres !



La pomme

désinfecte puissamment l'intestin. La pomme ne se borne pas à protéger l'intestin des agressions, elle améliore aussi la digestion, stimule le péristaltisme intestinal (antispasmodique et décongestionnant), lave le foie, l'intestin et les reins, augmente la diurèse, épure et nettoie les circuits vasculaires et les humeurs (sang, lymphe), favorise la dissolution des concrétions parasitaires pierreuses (acide urique et urates) ou athéromateuses (cholestérol), désinfecte les poumons, équilibre le Ph sanguin, (reminéralisant), comble les carences (revitalisant), calme le système nerveux (sédatif), revitalise les cellules et opère ainsi un véritable rajeunissement de l'organisme. Les résultats de la recherche italienne, irlandaise et française confirment que la pomme fait baisser le taux de mauvais cholestérol du sang et augmenter, au contraire, le taux du bon. Le bon cholestérol protège nos vaisseaux sanguins des maladies cardiovasculaires alors que le mauvais en est à l'origine. Et malgré leur teneur en sucres, les pommes sont bénéfiques aux diabétiques. On ne note pas

d'élévation du taux de sucre dans le sang après ingestion d'une pomme. Par contre elles abaissent la pression artérielle. D'autres études canadiennes démontrent que le jus de pommes détruit de nombreux virus comme celui de la polio, et que ce même jus de pomme possède des propriétés anticancéreuses. A la pomme et au jus de pommes nous pouvons associer le vinaigre de cidre qui a sensiblement les mêmes propriétés. On peut dire que c'est un puissant sédatif, recommandé aux insomniaques, un rajeunisseur efficace et un remède de choix à de nombreux troubles de l'organisme.

Indications : On peut privilégier les pommes dans les cas suivants : les maladies cardiovasculaires, les troubles hépatiques, les troubles du cerveau, ceux de l'estomac, du système nerveux. Les pommes plus acides sont laxatives et régularisent les fonctions intestinales. Elles peuvent trouver leur indication dans : l'anémie, l'arthrite, le rhumatisme, la goutte, la lithiase, l'herpès, la constipation, l'ictère, la diarrhée, les hémorroïdes, l'anorexie, l'hyperchlorhydrie, la gastroentérite, l'anxiété, la tachycardie, la bradycardie, l'insomnie, les affections respiratoires, le rachitisme, la leucémie, l'acné, l'albuminurie, l'urémie, le colibacillose, les migraines, les névralgies, les gastralgies, les règles douloureuses, la cholestérolémie, l'athérosclérose et l'artério-sclérose. On le voit, la pomme peut être un allié précieux de la santé. Elle peut être considérée comme un aliment, un vrai. Et n'oubliez pas le dicton : «Une pomme par jour tient le médecin éloigné».

LE PERSIL

Important pour les obèses

Le persil n'est pas un condiment ordinaire, c'est plutôt un aliment médicamenteux qui doit, au même titre que l'ail et l'oignon, figurer chaque jour dans votre assiette si vous voulez vivre longtemps et sauvegarder votre intégrité mentale et physique.

Ce modeste condiment est extraordinairement riche en éléments précieux. Il contient, pour 100 g, 200 mg de vitamine C (alors que le citron, réputé très riche, en renferme 100 mg), 60 mg de calcium, 19,2 mg de fer. Avec les techniques modernes on s'est aperçu de sa richesse exceptionnelle en minéraux, calcium, magnésium, fer, soufre, phosphore, manganèse et autres oligo-éléments, des vitamines A et surtout C. Les spécialistes le considèrent comme un aliment de sécurité de premier ordre. 20 g de persil suffisent à la ration quotidienne de vitamine C.

Il est évident qu'il doit être consommé très frais pour contenir et conserver cette vitamine C, très fragile. Alors, sa place est dans votre jardin ou en pot sur votre balcon.

Son action

Aliment exceptionnel, il est tonique, antirachitique, antianémique, antiscorbutique. Son action de dépuraison se rapproche de celles de l'ail en ce qui concerne le sang, le milieu inté-

rieur et l'assouplissement des vaisseaux artérioveineux. Il a des vertus apéritives et digestives. Aussi important pour les travailleurs manuels que pour les intellectuels. Comme l'ail et l'oignon on le cite souvent comme préventif du cancer.

Son action est importante sur les voies urinaires. Les arthritiques et rhumatisants auront intérêt à consommer abondamment du persil. Il provoquera l'augmentation du volume des urines.

Les obèses et celles qui veulent éliminer de la cellulite auront intérêt à en consommer tous les jours. Les urates, ces résidus de la combustion des matières azotées, seront plus facilement drainés.

Il stimule les sécrétions biliaires et pancréatiques. Il tonifie le muscle cardiaque. Par l'intermédiaire du système nerveux, l'apiol (principe actif du persil), agit sur le système artérioveineux, il améliore la vaso-dilatation et les contractions cardiaques et celles de toutes les fibres musculaires, notamment les muscles lisses (viscères, cœur, estomac, intestin, vessie, utérus).

Cette action sur l'utérus l'a fait classer parmi les emménagogues, il favorise le flux menstruel. Appliqué en externe, fraîchement écrasé, directement sur la peau, il soulage les piqûres de guêpes ou d'abeilles en calmant rapidement les douleurs.

Sachez que...

Manger des tomates, c'est se soigner et prévenir sa vie naturellement !!! En santé et même en beauté, elle tient une grande place. La tomate semble depuis fort longtemps avoir été utilisée comme médicament ou produit de beauté. La tomate est riche en vitamines A, B, C, E, elle contient du fer et de nombreux sels minéraux (phosphore, brome...). Elle est apéritive, désintoxicante et diurétique. Elle est fort appréciée en cosmétique notamment pour purifier les peaux grasses, désinfecter les peaux acnéiques et éclaircir les teints ternes.

Buvez au moins une tasse de thé vert par jour

Le thé présente de multiples propriétés : anti-oxydant, prévention du cancer de la prostate, favorise la perte de poids (en complément d'autres mesures), lutte contre la fatigue...

Saviez-vous que... ?

La réglisse (erq essous), à des doses de consommation courante, entraîne une baisse de la libido chez les hommes. L'explication avancée par les auteurs mettrait en cause le principe actif de la réglisse (l'acide glycyrrizique) qui diminuerait la synthèse de testostérone par le biais de réaction chimique.