

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Décoction de menthe poivrée

Contre la mauvaise haleine...

Ingrédients : • Feuilles de menthe poivrée
• Eau (500 ml)

Préparation : Porter à ébullition 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe poivrée dans l'eau. Laisser reposer pendant 2 à 3 heures. Filtrer.

Posologie : Gargarisme avec 100 ml de ce mélange 5 fois par jour en cas de mauvaise haleine.

Contrôlez la couleur de votre urine !

Ce test simple à réaliser peut vous donner un feedback sur votre ingestion de liquide. En effet, si la couleur de l'urine est plutôt transparente ou jaune clair cela signifie que vous buvez suffisamment.

Par contre, si votre urine est jaune foncée et avec une forte odeur, cela signifie probablement que vous devriez boire davantage. De plus du sang dans l'urine peut être un signe d'une maladie ou infection, dans ce cas il est conseillé de consulter un médecin.

Le thé, au fil du temps...

La première infusion de théier (et donc le premier thé) aurait eu lieu en Chine vers 2700 avant l'ère chrétienne. On raconte que des feuilles d'un théier sauvage seraient tombées dans l'eau que buvait l'empereur chinois Chen Nung, un savant doublé d'un herboriste qui ne buvait, au nom de l'hygiène, que de l'eau bouillie. Il y aurait goûté et aurait trouvé ce breuvage merveilleux. Au fil des ans, la culture du thé se généralisa à travers toute la Chine.

A partir du VIII^e siècle, l'influence de la Chine rayonne sur tout l'Orient et permet au Japon de découvrir le thé... C'est durant la dynastie Ming, que les premiers contacts s'établissent avec les Occidentaux. Les importations de thé en petites quantités débutèrent au début du XVII^e siècle, en Hollande d'abord (en 1610) puis en Angleterre (vers 1650).

Au XVIII^e siècle, il fut introduit en Afrique d'abord via le Maghreb puis s'est étendu à l'Afrique noire au début du XX^e siècle.

Le saviez-vous ?

Dans la tradition médicale populaire, les fruits de l'églantier (ouerd nesrine), riches en vitamine C, sont employés en cures de printemps comme stimulant.

Caféine et fausse-couche

Une étude sérieuse effectuée par une équipe d'experts américains et suédois a mis en évidence la relation entre la consommation de café et la fausse couche.

La tasse de café américaine contient environ 100 mg de caféine, comparativement à 180 mg pour la tasse suédoise. La consommation de 1 à 3 tasses américaine de café quotidiennement augmente les risques de faire une fausse couche de 30 % ; 4 à 5 tasses l'augmentent de 40 % et 5 tasses et plus doublent les risques.

La consommation de boissons contenant de la caféine comme les colas, les sodas, le thé et certains médicaments est aussi à surveiller.

LE GUARANA

● Le guarana est une liane ligneuse qui grimpe sur les arbres. Ses fleurs verdâtres sont réunies en grappes. Le guarana produit des graines rouges en forme d'œil que l'on utilise en médecine.

Le nom de la plante vient des Amérindiens Guarani, de l'Amazonie, qui consommaient le guarana durant les périodes de disettes afin de mieux supporter la faim.

Le guarana était utilisé à l'époque des civilisations mayas et aztèques, comme complément alimentaire.

L'ABRICOT

Un tonifiant intellectuel

Il est l'un des fruits les plus intéressants en phytothérapie. Ses vertus sont multiples : il contient du phosphore et du magnésium qui nourrissent les cellules du cerveau. C'est un tonifiant intellectuel reconnu depuis très longtemps. Il fortifie le sang, favorise la multiplication des globules rouges, l'abricot est un atout pour combattre l'anémie... A l'approche de l'été, on n'hésite pas à le consommer pour préparer sa peau au soleil, tout naturellement.

C'est lors de fouilles récentes dans le sol de «Shenchovit», une ancienne ville d'Arménie, que les archéologues ont trouvé des noyaux d'abricots datant de plus de 6 000 ans avant l'ère chrétienne. Toutefois, c'est dans une lettre écrite en chinois datant de plus de 4 000 ans que l'on retrouve la première trace écrite. Ce témoignage implique que ce fruit fut dans les premiers à être consommé par les ancêtres.

L'abricot représente une source remarquable de carotène, qui une fois dans le corps se métabolise en **vitamine A**. La vitamine A permet d'améliorer la vision nocturne, de favoriser la croissance et de protéger la peau des agressions extérieures.

Grâce à la vitamine A, on fait bénéficier notre corps d'agents antioxydants et on le protège donc contre le cancer. La vitamine A, c'est un peu comme une cure de jouvence pour notre organisme, car elle permet aux cellules de se renouveler... Par ailleurs, quand l'abricot atteint sa maturité, c'est là qu'il est le meilleur pour la santé.

Il devient très digeste et sa légère acidité favorise la digestion. Ses fibres sont bénéfiques pour le fonctionnement intestinal et régulent le transit intestinal.

L'abricot possède du phosphore et du magnésium qui nourrissent les cellules du cerveau. C'est un tonifiant intellectuel reconnu



Photo : DR

depuis très longtemps. On recommande également l'huile d'abricot, elle est depuis très longtemps utilisée par les Hunzakut du Pakistan comme huile de soin antirides. Ce peuple consomme énormément d'abricots et bénéficie d'une extraordinaire longévité. L'huile est issue du noyau du fruit, il permet l'obtention d'une huile aux vertus émollientes et nutritives. Cette huile est très utilisée en cosmétique. Pour ce qui est des fruits secs et plus particulièrement des abricots secs, ils sont une excellente source d'énergie naturelle.

*** L'abricot : pour une beauté au naturel**

En huile, l'abricot constitue un excellent soin du visage. De couleur jaune, l'huile est extraite de l'amande du noyau, elle présente une texture légère avec une faible viscosité et se laisse facilement absorber par la peau, ne laissant ainsi aucun effet brillant. L'huile d'abricot est réputée pour améliorer et raviver l'éclat de la peau. Elle peut se substituer aux crèmes de jour et de nuit. Elle convient également aux peaux fatiguées, flétries et ternes. Depuis longtemps, les médecins arabes préconisent l'huile d'abricot pour traiter certaines maladies comme les maux d'oreilles ou du nez. Au Pakistan, les femmes en font usage pour conserver une peau de velours, malgré la vieillesse. Mélangée à l'argile, l'huile d'abricot offre un excellent masque de beauté antirides, et peut être utilisée pour calmer les irritations dues au soleil.

Voici quelques astuces pour utiliser l'huile d'abricot ou tout simplement l'abricot lui-même.

➤ **Pour retrouver la douceur de vos mains et de vos pieds**, vous pouvez extraire un verre de jus d'abricot. Versez-le dans une cuvette et ajoutez un litre d'eau tiède. Plongez et gardez vos mains ou vos pieds pendant 10 minutes dans cette solution, ils en ressortiront protégés.

➤ **Pour un masque**, prenez 3 à 4 abricots mûrs

et dénoyautez-les. Ecrasez puis fouettez ensemble la pulpe et la peau de façon à obtenir une bouillie. Vous pouvez rajouter six gouttes d'huile d'amande douce pour appliquer l'ensemble sur votre visage. Gardez votre masque pendant 20 minutes.

Pour l'enlever, essuyez avec un morceau de coton imbibé d'eau.

➤ **Pour une peau douce, nourrie, éclatante**, mixez deux abricots, ajoutez 1 cuillère à café de jus de citron et 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez soigneusement et appliquez sur le visage. Laissez agir 15 minutes, puis rincez abondamment à l'eau tiède.

➤ **Pour un soin réparateur des cheveux secs**, mélangez dans un mixeur un à deux abricots pelés (selon la longueur de vos cheveux), deux cuillères à soupe de miel et une cuillère à soupe d'huile de noyau d'abricot. Vous devez obtenir une pâte lisse.

Lavez vos cheveux et appliquez sur toute la chevelure en massant bien le cuir chevelu. Pour un meilleur résultat, entourez vos cheveux d'une serviette et laissez poser 20 minutes. Puis rincez à l'eau tiède.

Le piment rouge, coupe-faim efficace

Ajouter un peu de piment de Cayenne à ses plats permet de limiter son appétit, surtout si l'on n'a pas l'habitude d'en manger. C'est la conclusion d'une petite étude américaine publiée dans la revue *Physiology & Behavior*.

L'expérience s'est portée sur vingt-cinq hommes et femmes, habitués à manger épicé ou non. Les chercheurs leur ont fait consommer soit 1g de piment de Cayenne en poudre, soit la quantité qu'ils souhaitaient, ou encore pas de piment du tout. Les auteurs de l'étude ont mesuré la dépense d'énergie, la température du corps et l'appétit des participants.

Ils se sont aperçus que la consommation de piment était associée à une augmentation de la dépense énergétique (dépense des calories) et de la température du corps. Ils ont aussi constaté que le piment faisait baisser l'appétit des participants qui ne mangeaient jamais de plats épicés, dans les heures qui suivaient le test. En comparaison avec les participants n'ayant pas pris de piment, ceux ayant avalé 1g de l'épice se sont ensuite moins tournés vers la nourriture, les plats très salés, très sucrés ou gras.

Les auteurs ont conclu que la capsaïcine, la substance qui donne son goût au piment, possède un effet coupe-faim, qui s'atténue avec l'habitude d'en consommer.

Sachez que...

La réglisse (erq essous) est utilisée en médecine depuis au moins 500 ans avant l'ère chrétienne. Elle a de nombreuses propriétés notamment en Chine où elle est appelée Gan Cao («Le grand désintoxiquant»).

NOTÉ POUR VOUS

L'on raconte qu'un écrivain français (1657-1757), réputé vulgarisateur scientifique, vécut jusqu'à 100 ans. Il attribuait sa longévité à quelques préceptes diététiques que lui avait transmis sa grand-mère. L'un d'eux était de consommer beaucoup d'abricots. «Un fruit royal, dont les écervelés d'aujourd'hui pourraient tirer grand profit», indiquant par là qu'il avait un effet bénéfique sur l'intellect.

Constipation et graines de lin

Prendre un cuillère à thé de graines de lin (zeriâte el kettane). Faire tremper dans un peu d'eau tiède jusqu'à ce qu'elles soient gélatineuses. Avaler le tout. Au lever et au coucher.

Prostate

Mangez régulièrement des tomates si possible fraîches, les tomates peuvent avoir un effet préventif contre certains cancers comme le cancer de la prostate.

Douleurs articulaires

De nombreuses études ont montré que le gingembre est également un composé actif naturel pour réduire la douleur articulaire et l'inflammation chez les personnes souffrant d'arthrose et l'arthrite rhumatoïde.

Vous pouvez l'utiliser sous quelque forme que les gélules, extrait, poudre, tisane...