

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre les rhumatismes

En cas de rhumatismes, d'arthroses, de douleurs musculaires et dorsales.

Ingrédients

- 1 bouquet de thym
- 1 poignée de camomille
- Huile d'olive

Préparation :

Mettre le thym (ziitra) et la camomille (baboundj) dans un grand verre d'huile d'olive. Cuire au bain-marie pendant 2 ou 3 heures à petit feu.

Posologie

Se masser quand la douleur apparaît.

NB : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant toute prise. En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

Saviez-vous que... ?

La figue n'est pas plus calorique que la pomme ou la prune ? Par contre, la figue séchée, elle, l'est bien davantage avec 193 kcal/100 g de plus.

La figue offre tonicité et énergie à votre corps permettant aux malades en convalescence de retrouver leur force physique et morale.

L'aspirine, ce vieux remède

L'aspirine, ou acide acétylsalicylique, est le médicament le plus consommé sur la planète. Elle a été commercialisée en 1899 par la firme allemande Bayer. Produite par synthèse chimique, cette molécule est une variante d'une substance tirée du saule blanc (*salix alba*). L'aspirine est surtout utilisée pour soulager la douleur, la fièvre et l'inflammation. Son effet anticoagulant est connu depuis les années 1960.

LE HARICOT VERT

Un légume frais à part entière

Peu calorique, il fournit des quantités intéressantes de vitamines (en particulier de vitamine C, de provitamine A et de vitamine B9 ou acide folique, de minéraux (y compris calcium et magnésium) et de fibres...

Originaire du Nouveau Monde, le haricot vert était déjà cultivé au Pérou et au Mexique voici plusieurs millénaires. Son nom viendrait d'ailleurs de l'appellation aztèque «ayacolt». En 1542, le botaniste Fuchs décrira la plante avec précision. Mais le haricot restera longtemps consommé en grains, séchés ou on. Ce n'est qu'à la fin du XVIII^e siècle que les Italiens, les premiers, commencent à consommer les jeunes gousses tendres encore immatures du haricot sous forme de légume frais. Le «haricot vert» est né...

L'abricot pour bien bronzer

Préconisé pour les femmes enceintes et les fumeurs, l'abricot est bien assimilé par l'organisme et convient aussi parfaitement aux plus petits sous forme de purée.

L'abricot facilite le bronzage et protège la peau des rayons UV. Il est aussi riche en vitamine B, C, PP, en sucres, protides et lipides.

Le clou de girofle

Riche en eugénol, le clou de girofle est antioxydant, anti-inflammatoire, antibactérien, antifongique et analgésique. On l'utilise contre les troubles digestifs, les douleurs dentaires et arthrosiques.

Ses vertus digestives, purgatives et antiulcéreuses ont été prouvées sur des animaux en 2008.

Le giroflier est originaire des Moluques, un archipel indonésien. Le clou de girofle, introduit en Europe par les Arabes, était très prisé au XVIII^e siècle. Il fut utilisé notamment pour conserver la viande puisqu'il dispose d'une action antimicrobienne. Il est aujourd'hui cultivé principalement en Indonésie, à Madagascar et en Tanzanie.

ACNÉ

L'ail est un condiment réputé pour ses propriétés antibactériennes et antiseptiques.

Aussi, n'hésitez pas à frictionner les zones atteintes d'acné avec une gousse d'ail pelée. Seul hic de taille : son odeur un peu forte !

LA MÉLISSE

Un brin apaisant

Petite plante toute simple, elle n'en a pas moins un large éventail de vertus, surtout quand elle est utilisée fraîche.

Anti-inflammatoire, antivirale, antispasmodique, sédative, emménagogue...

• La mélisse officinale (trandjane) en tisane, après le repas, facilite grandement la digestion. C'est une parfaite tisane du soir car, de par ses propriétés apaisantes, elle favorise une nuit calme aux personnes nerveuses ou stressées.

• Elle soulage les névralgies de différentes origines (oreilles, dents, visage...), les règles douloureuses ainsi que les migraines. Elle est également employée, grâce à ses vertus assainissantes en eau gingivale lors de maux de la cavité buccale (gencives irritées, aphtes...).

• La mélisse entre dans la composition de crèmes destinées à soigner l'herpès labial.

Tisane apaisante

- 1 c.à soupe de mélisse
- 1 grande tasse d'eau chaude
- Miel de mélilot, d'oranger ou de tilleul



Photos : DR

1. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez.
2. Buvez 3 ou 4 tasses par jour après les repas, dont une le soir.
3. Sans le miel, elle peut être utilisée en guise de lotion du visage (à conserver au réfrigérateur pendant trois jours) ou en rinçage de la bouche.

4. Plus concentrée, l'infusion sera appliquée sur des boutons d'herpès débutants.

Bain relaxant

1. Faites infuser 2 bols de feuilles fraîches et un petit bol de lavande dans 2 litres d'eau pendant 30 minutes.

2. Filtrez et versez dans l'eau d'un petit bain.

3. Restez-y 15 à 20 minutes.

Contre les moustiques

Froissez des feuilles fraîches pour en exprimer le suc et passez sur les zones piquées pour les soulager.

Macérat de mélisse

1. Remplissez un bocal de mélisse, de préférence fraîche.

2. Tassez légèrement puis recouvrez d'huile d'olive de première pression à froid. Fermez le bocal.

3. Exposez au soleil du matin pendant 1 mois.

4. Filtrez et pressez. Cette huile sera utilisée pour des massages décontractants.

DÉCOUVREZ...

La schizandra : le fruit de l'amour pour la libido

Connue depuis des millénaires en Chine sous le nom du *wu wei zi*, elle la compte parmi les cinquante plantes supérieures de la pharmacopée chinoise.

Hépatoprotectrice et adaptogène, la schizandra renforce l'activité de l'organisme en aidant à soutenir l'activité physique et intellectuelle tout en éliminant le stress. Elle est également la plante de la sexualité : la médecine traditionnelle chinoise la nomme «le fruit de l'amour». Les baies de la schizandra sont connues des pharmacopées chinoise et russe depuis des millénaires.

Traditionnellement, les baies étaient utilisées pour soulager la digestion, les troubles respiratoires, l'insomnie, l'impuissance. Plus généralement, les chasseurs et dans beaucoup de tribus de chasseurs cueilleurs durant des siècles et certains athlètes de sports d'endurance en ont pris pour augmenter leur résistance. Les baies de schizandra sont présentes dans de nombreuses formules de la médecine traditionnelle chinoise. Le nom chinois de la baie séchée (*wu wei zi*) veut dire fruit aux cinq saveurs, car elle combinerait tous les goûts : aigre, sucré, salé, piquant et amer. Cette notion est importante car elle signifie que les baies ont le pouvoir d'harmoniser les cinq éléments de la tradition chinoise : bois, feu, terre, métal, eau, et donc, les cinq organes correspondants : foie, cœur, rate, poumon et rein. Les baies de schizandra sont en effet très riches en vitamines A, B6, C, E et en oligo-éléments : germanium, sélénium, iode, et zinc plus particulièrement. Elles contiennent une huile essentielle dans laquelle ont été isolés du citral, du bêta-chamigrène, des acides organiques tels que l'acide citrique et l'acide malique. Enfin, on dénombre une trentaine de lignanes

(schizandrine, déoxyschizandrine, gomioschizandrine...) qui seraient à l'origine de l'activité anti-toxique des baies sur le foie.

Plante adaptogène par excellence

Cette notion de réharmonisation générale mise en avant par la médecine chinoise peut se traduire en langage occidental par la notion de plante adaptogène. Les baies de schizandra recèlent des substances actives capables d'agir de façon sélective en fonction des besoins de l'organisme. L'action générale permet une amélioration rapide du stress physique et émotionnel. L'amélioration des fonctions de l'organisme s'accompagne d'une augmentation de l'énergie disponible, d'une plus grande résistance à l'effort physique et intellectuel de même qu'une normalisation des fonctions nerveuses particulièrement au niveau de la libido.

Protectrice des grandes fonctions de l'organisme, respiratoire, cardiaque, rénale et cérébrale, la schizandra qui est souvent utilisée en Chine dans le traitement des hépatites, est maintenant reconnue comme hépatoprotecteur majeur. Deux des lignanes qu'elle contient ont été identifiés par une étude menée par le docteur Hikano de l'université de médecine d'Osaka, comme aptes à être transformés par des bactéries présentes dans l'intestin, en substance de type hormonal. Selon ces travaux, ces substances auraient une influence sur la prolifération des cellules malignes hépatiques et sur la neutralisation de la peroxydation des lipides qui entraînent des lésions graves du foie.



Une libido harmonieuse

Tonifiant général, la schizandra a été donnée durant des siècles aux jeunes Chinois avant leur nuit de noces, afin qu'ils honorent, comme il se doit, leur jeune épouse. C'est en effet un activateur, au niveau du système nerveux central, des cinq sens : goût, odorat, ouïe, vue et surtout... toucher.

Ses vertus antifatigue en font un aphrodisiaque aussi prisé en Chine que le ginseng (auquel on peut l'associer). D'ailleurs, la tradition chinoise affirmait que les baies de schizandra permettaient de «posséder dix femmes pendant cent nuits». L'action de la schizandra sur la sensualité et la libido n'est pas uniquement réservée qu'aux hommes. D'ailleurs, de nombreux témoignages de femmes le prouvent, elles décrivent une sensualité plus harmonieuse, les cinq sens étant plus stimulés, le plaisir est plus intense. Certaines sensations sont décuplées procurant ainsi une sensation de plénitude

Moins de transpiration

La schizandra possède une action régulatrice sur la sudation en diminuant l'activité des glandes sudoripares, elle freine la transpiration excessive chez les personnes présentant une hypersudation. Particulièrement, utile pour les personnes souffrant de ce problème.

Cure et contre-indication

La schizandra est une plante destinée à tous ceux et celles qui ont une libido en baisse à cause soit de la routine ou du quotidien, et éprouvant moins de désirs avec leur partenaire. On observe un effet assez rapide au bout de quelques jours seulement. Dans son usage traditionnel comme protecteur du foie, la schizandra peut, lors d'une atteinte hépatique par des toxines, en protéger les cellules.

Dose à prendre

En traitement d'attaque, on prendra trois à quatre gélules en une seule prise pendant trois semaines. Le traitement peut ensuite être poursuivi pendant un mois à raison de deux à trois gélules par jour toujours en une prise. En général 1 gélule pour 25 kg de poids.

Toutefois, évitez de prendre la schizandra en cas de grossesse, d'hypertension non traitée, de glaucome, ou d'ulcère gastrique.

Sachez que

Le trempage des haricots secs est indispensable. Il permet, en réhumidifiant les graines, de réduire considérablement le temps de cuisson et surtout, en éliminant tout ou partie des oligo-saccharides, d'éviter les désagréables flatulences de la digestion. Les haricots secs tremperont ainsi dans quatre fois leur volume d'eau non salée pendant 12h. Pour bien éliminer les oligo-saccharides indésirables, on change l'eau toutes les 4 heures ; on rince correctement sous l'eau courante avant cuisson.