

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède d'oignon et vinaigre contre la toux

Contre la toux, la bronchite et d'autres problèmes respiratoires. Excellent pour les fumeurs, les bronchites chroniques ...

1. INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre (de préférence de cidre ou de pomme)
- 1 cuillère à soupe de miel

2. PRÉPARATION

➤ Eplucher, couper et décortiquer les oignons dans la casserole avec l'eau.

➤ Faire bouillir jusqu'à ce que les oignons soient à moitié cuits puis laisser reposer une demi-heure.

➤ Passer et verser dans une tasse à thé en rajoutant le vinaigre et le miel.

➤ Boire bien chaud de préférence après les repas.

3. POSOLOGIE

➤ 2 tasses par jour pendant quelques jours (tant que la toux persiste).

SACHEZ QUE ?

L'origan (za'atar) en infusion calme la toux (expectorant) ; quant à l'huile essentielle (interdite aux femmes enceintes, allaitantes et jeunes enfants), c'est un puissant antiseptique, mais attention, elle est irritante pour la peau.

Le curcuma protège le foie

Selon le journal *Gut* de l'Association médicale britannique, le curcuma (erq lasfar) protégerait le foie. Michael Trauner, professeur en médecine interne de l'Université médicale de Graz, en Autriche, a dirigé une nouvelle étude sur les bienfaits du curcuma.

Cette épice, grandement cultivée en Asie, est utilisée depuis de nombreuses années pour ses propriétés anti-inflammatoires dans le traitement de maladies de la voie biliaire qui mènent souvent à une cirrhose.

Des chercheurs autrichiens et américains viennent de découvrir que le curcuma protège aussi le foie.

On a utilisé des souris génétiquement modifiées pour rendre leur foie malade. On a donné du curcuma pendant quatre semaines à un premier groupe et pendant huit semaines à d'autres, alors qu'un autre groupe avait une alimentation normale.

On a noté que le curcuma joue un rôle dans le processus inflammatoire et permet de réduire les dommages causés au foie. L'épice agit également contre le blocage du canal biliaire. Les souris des groupes qui ont reçu du curcuma pendant quatre et huit semaines ont connu les bienfaits protecteurs de cette épice. Cela permet de croire que le curcuma pourrait fournir une thérapie intéressante pour le futur.



Hypertension et réglisse

La racine de la réglisse renferme de la glycyrrhizine (pouvoir sucrant de la réglisse) qui, prise en grande quantité sur une longue durée, peut favoriser ou aggraver l'hypertension artérielle.

En provoquant une rétention des liquides dans les tissus, des pertes en calcium et en potassium, elle agit directement sur les causes responsables de l'hypertension artérielle.

L'autre raison tient à ce qu'elle peut augmenter les effets des médicaments prescrits pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Pour réduire les risques, notamment chez les fumeurs qui troquent souvent leurs cigarettes contre un bâton de réglisse, les médecins préconisent les extraits de réglisse sans glycyrrhizine, mieux adaptés aux traitements médicamenteux longs.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans la cuisine indonésienne, la coriandre est appelée ketumbar, ailleurs elle est aussi indiquée comme persil chinois ou japonais.

L'EUCALYPTUS

C'est un excellent antiseptique naturel

Il facilite la dissolution et l'élimination des glaires bronchiques, il a également des propriétés antirhumatismales, stimulantes et tonifiantes.

L'eucalyptus est un grand arbre originaire d'Australie. Ses feuilles, très riches en huile essentielle, sont utilisées sous des formes variées (infusion, teinture, soluté buvable, gélule), pour traiter de nombreuses affections, respiratoires notamment, mais pas seulement.

Voici de nombreuses bonnes raisons d'utiliser l'eucalyptus.

* L'eucalyptus, un antiseptique des voies respiratoires

• L'eucalyptus est utilisé pour traiter les affections de l'appareil respiratoire. Il augmente les sécrétions en agissant directement sur les cellules bronchiques et en détruisant le mucus. Résultat, il exerce une action antitussive, laquelle est renforcée par une action antiseptique, dans la mesure où l'eucalyptus inhibe le développement des bactéries et des champignons.



Photos : DR.

• Au final, les feuilles d'eucalyptus sont antitussives, expectorantes et antiseptiques, et permettent de soigner : bronchite, maux de gorge, toux, rhume, nez bouché...

• En cas d'affections bronchiques, de maux de gorge et de toux, l'eucalyptus peut être utilisé sous forme de poudre, de teinture-mère, de sirop. Mais également en friction de la poitrine sous forme de baume ou pommade, ou d'huile essentielle.

• En cas de nez bouché ou de rhume, les inhalations sont très efficaces (infusion de feuilles ou huile essentielle, tout comme les solutions pour pulvérisations nasales (teinture).

• Les feuilles d'eucalyptus sont aussi employées en infusion.

Comme antiseptique, l'eucalyptus est utile contre les infections des voies urinaires (inflammations de la vessie, colibacilloses...). Il améliore également les inflammations de la muqueuse gastrique et de la muqueuse intestinale.

* Les autres vertus de l'eucalyptus

On prête à l'eucalyptus de nombreuses autres vertus :

Contre les bouffées de chaleur, les gaz et les palpitations chez les femmes ménopausées.

• Contre les rhumatismes
• Contre les migraines
• Contre la fatigue passagère

• Comme désinfectant sur les plaies, brûlures et ulcères cutanés.

Enfin, l'eucalyptus possède

des vertus hypoglycémiantes (qui abaissent le taux de glucose dans le sang), liées à la présence de flavonoïdes, mise en évidence expérimentalement et qui reste donc à démontrer chez l'homme.

* L'eucalyptus est aussi désinfectant et insecticide

L'eucalyptus possède des propriétés désinfectantes, que l'on peut employer pour assainir l'air intérieur, en faisant par exemple bouillir des feuilles, en diffusant de l'huile essentielle d'eucalyptus, ou tout simplement en cultivant un plant d'eucalyptus en pot. Appliqué sur la peau, l'eucalyptus permet aussi d'éloigner les insectes indésirables, dont les moustiques. En friction sur les cheveux, l'eucalyptus tient les poux à distance. Et en friction sur la fourrure des animaux, l'eucalyptus éloigne les puces et autres parasites.

* Précautions

L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants. Par précaution, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

La clémentine fait officiellement partie des superfruits !

Selon le journal *Diabète*, la clémentine préviendrait de nombreux problèmes de santé. Il s'agit de la conclusion à laquelle sont arrivés des chercheurs de l'Université de l'Ouest de l'Ontario. Après des expérimentations réalisées sur des souris, on a pu définir quels seraient les effets de la clémentine. Ce fruit protégerait des crises cardiaques et des attaques, en plus de prévenir l'obésité et le diabète. C'est la nobilétine, un pigment que l'on trouve sur la peau des agrumes, qui est à la base de ces effets. Or, la peau de la clémentine en contient 10 fois plus que celle du pamplemousse. Des recherches précédentes avaient démontré que les flavonoïdes des pamplemousses protégeaient de l'obésité et du syndrome métabolique. Quant à ce qui a été prouvé sur la nobilétine, des recherches futures devront être faites pour savoir si un traitement incluant ce pigment est souhaitable pour les personnes malades.

L'efficacité de la curcumine dans la rectocolite hémorragique

Une équipe japonaise a réalisé une étude sur la curcumine.

Son but : évaluer son action sur la diminution des rechutes chez des patients atteints de rectocolite hémorragique.

La curcumine est une substance présente dans le curcuma (erq lasfar) ou le safran des indes (en anglais turmeric) qui permettrait de réduire le taux de rechute de la rectocolite hémorragique ! C'est ce que démontre une étude réalisée par une équipe japonaise. L'objectif de cette dernière était d'évaluer l'efficacité de la curcumine comme traitement d'entretien chez des patients présentant des colites ulcéreuses (UC).

Faible rechute pour le groupe curcumine

89 patients atteints de cette pathologie ont été recrutés selon une procédure d'étude randomisée, en double aveugle et placebo. Divisés en deux groupes, le premier (45 patients) a reçu 2 grammes de curcumine après les repas associée à de la sulfasalazine ou mesalamine et le second (44 patients) a absorbé le placebo plus l'un des 2 produits durant six mois. 7 patients ont été exclus pour non-respect du protocole.

Résultats

Sur les 43 patients sous curcumine, 2 ont rechuté au cours des six mois de traitement (4,65%) contre 8 sur 39 patients sous placebo (20,51%). Le recueil des résultats montre une différence significative entre curcumine et placebo (P=.049). De plus, la curcu-

mine améliore le CAI (Clinical Activity Index, ou index d'activité clinique) et l'EI (Endoscopic index ou index endoscopique) améliorant ainsi la morbidité de la colite ulcéreuse.

Une médication prometteuse

Selon les chercheurs, «la curcumine semble être une médication prometteuse et sans danger pour maintenir en rémission les patients atteints de colite ulcéreuse. D'autres études sur ce composé devraient consolider nos résultats».

Le chocolat diminuerait les risques d'accouchement prématuré

Il semblerait que les femmes enceintes qui s'accordent régulièrement quelques collations chocolatées, y compris les chocolats chauds, sont moins susceptibles de développer une pré-éclampsie, qui est la principale cause des naissances prématurées.

La pré-éclampsie se caractérise par une pression artérielle élevée. Elle peut également causer des convulsions, des caillots sanguins, des dommages au foie et une insuffisance rénale. Pour l'étude, on a demandé à 2 500 femmes quelles étaient leurs habitudes alimentaires durant leur grossesse. Celles qui ont déclaré consommer trois portions ou plus de produits chocolatés par semaine avaient moins de chances de développer des complications potentiellement mortelles pour elles et leur enfant. Toutefois, les chercheurs disent que les résultats peuvent être faussés, car on s'est basé sur le souvenir de ce que ces femmes avaient mangé durant leur grossesse. De plus, on ne précise pas s'il est préférable de prendre du chocolat noir, qui est reconnu être plus bénéfique pour la santé. D'autres études devront être faites sur le sujet.

La cannelle est recommandée aux diabétiques

La cannelle est une épice traditionnellement utilisée dans certains pays asiatiques dans le traitement du diabète. Son intérêt dans cette indication se confirme scientifiquement. A quand les compléments nutritionnels de cannelle pour diabétiques ?

- Le diabète et ses complications

La cannelle contribuerait à diminuer la hausse glycémique post-prandiale (après le repas) et est utilisée depuis longtemps à cet effet dans certains pays en Asie. Rappelons que le diabète est une maladie qui se caractérise par un taux de sucre dans le sang, que l'on appelle glycémie, trop élevé. Ce phénomène est dû à un manque d'insuline

ou à un défaut d'action de l'insuline. Une glycémie trop haute s'accompagne d'une augmentation importante de la survenue de complications vasculaires : maladies cardiovasculaires, problèmes de la vision, de pieds, insuffisance rénale. Il est donc très important de contrôler le diabète pour maintenir la glycémie dans une fourchette normale. Avec un moment-clé : très logiquement, la hausse de la glycémie est la plus importante, et donc la plus dangereuse, après toute prise alimentaire et particulièrement après une prise d'aliments à index glycémique élevé. C'est là que la cannelle est intéressante, puisqu'elle permet de limiter le pic glycémique après un repas.

- La cannelle diminue la glycémie

Cette action permet donc à la cannelle d'exercer un effet préventif vis-à-vis du risque de complications. Une étude menée auprès d'une centaine de personnes diabétiques âgées de 59 ans en moyenne, a permis de confirmer de telles allégations. Les sujets ont reçu durant trois mois un supplément de 350 mg d'extraits de cannelle ou un placebo. Ils avaient également pour consigne de ne rien changer à leur traitement pendant toute la période d'investigation. En début d'étude, pendant et après, différents paramètres ont été enregistrés (glycémie, hémoglobine glyquée, taux d'insuline, lipides circulants).

- Amélioration de la fonction glycemique

Les chercheurs constatent ainsi que la prise d'extraits de cannelle s'accompagne d'une diminution du taux d'hémoglobine glyquée* plus importante par rapport au placebo. Il existe également une amélioration de l'insulinorésistance et une baisse du taux de triglycérides. Dans cette étude, la cannelle permet donc bien d'améliorer la fonction glycemique et même certains facteurs cardiovasculaires. Verra-t-on prochainement des compléments alimentaires à base de cannelle pour les diabétiques ? En tout cas, il est conseillé aux diabétiques de ne pas hésiter avant d'en ajouter à leur alimentation. Mais que cela ne leur serve pas d'excuse pour se resservir de tarte aux pommes bourrée de sucre.

- L'hémoglobine glyquée ou HbA1c (complexe hémoglobine/glucose dont la durée de vie est de plusieurs semaines) reflète la glycémie moyenne des 3 dernières semaines, tandis que la mesure de la glycémie donne une valeur instantanée. Les deux types de mesures sont complémentaires et indispensables dans le suivi du diabète.