

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane antioxydante

Véritable synergie de plantes antioxydantes, anti-inflammatoires, antiseptiques et digestives, cette tisane a été formulée par un ethno-pharmacologue américain pour prévenir le cancer du côlon et de nombreuses autres maladies inflammatoires et/ou infectieuses.

Ingrédients :

- 100 g de thé vert
- 10 g de chacune des plantes suivantes : camomille (baboundj) clou de girofle, basilic (h'baq), gingembre (skendjibir), lavande vraie (khezzama); marjolaine (merdeqoche), origan (zaâtar), romarin (iklil), sauge officinale (souak e'nbi ou m'rimiya).
- 1 pincée de curcuma (erq lasfar) par tasse.

Préparation :

1. Concassez grossièrement les clous de girofle
2. Dans un grand pot, mélangez le thé vert et toutes les épices.
3. Conservez ce mélange dans un pot étiqueté, fermant bien.
4. Prenez deux fois par jour une tisane préparée avec deux cuillerées à café rase du mélange et 1 pincée de curcuma en poudre pour une tasse d'eau frémissante.

Le saviez-vous... ?

Les composants bénéfiques des patates douces (sucrées) varient en fonction de leur pigmentation. Celles dont la peau est pourpre sont par exemple riches en anthocyanines, un flavonoïde anticancer, antioxydant et anti-inflammatoire. Et celles dont la peau est blanche sont recommandées pour stabiliser le taux d'insuline des diabétiques. Les plus consommées restent toutefois les patates douces rouge-orangé. Ce sont les espèces les plus riches en bons nutriments comme le cuivre et le manganèse.

Les mûres contre le cholestérol

Dans une étude in vitro réalisée récemment, des chercheurs ont étudié les effets d'extraits de six fruits différents, celui de mûres est le plus efficace pour inhiber l'oxydation du cholestérol, autrement dit, pour faire baisser le taux de «mauvais cholestérol».

Contre la digestion difficile

250 g de pommes de terre, pelées, essuyées, coupées en morceaux et centrifugées. Récupérez le jus auquel vous ajouterez un peu de jus de citron. 2 cuillères à soupe à prendre avant chaque repas sur une journée.

La verveine

La verveine est connue pour ses vertus apaisantes qui permettent de lutter contre les troubles du sommeil...

Faire infuser quelques feuilles de verveine dans l'eau chaude (40°C). Laisser refroidir quelques minutes avant de donner à bébé. Tisane à boire plutôt en fin de journée pour aider bébé à s'endormir.

Des amandes contre les maux d'estomac

Selon des recherches scientifiques, les amandes peuvent soulager les brûlures d'estomac et même soigner les ulcères. Comment ?

Un, en déposant une pellicule protectrice sur les parois de l'estomac. Deux, en réduisant la production excessive de pepsine dans cet organe, une enzyme digestive très acide à l'origine des fameuses brûlures.

En prévention ou en traitement, mastiquer des amandes à raison de 8 à 10 par jour (l'amande restant très grasse et calorique). Ses autres vertus : elle fait baisser le cholestérol, protège des maladies cardiovasculaires...

L'ANIS ÉTOILÉ OU BADIANE

Votre remède nature

Plante médicinale utilisée contre les problèmes digestifs et en particulier les ballonnements, elle se présente souvent sous forme de tisane. Elle est indiquée contre la toux, le refroidissement, la mauvaise haleine (pour ce problème, il suffit simplement de sucer le fruit de la badiane et non de faire une tisane, ce remède s'appelle aussi le bonbon de badiane).

L'anis étoilé est indiqué pour soigner les maux de l'estomac. Efficace contre les affections telles l'aérophagie, les digestions difficiles et les ballonnements, il est votre «remède nature». Il a aussi ses bienfaits pour les intestins. Il agit bien contre les coliques et les diarrhées.

Pour les problèmes respiratoires, ce remède multi-actions s'avère bien efficace contre les affections des poumons genre toux chronique et asthme. L'anis étoilé est réputé aussi pour ses vertus aphrodisiaques. Très appréciée en tisane sucrée par les enfants, la badiane



Photo : DR.

va les soulager en cas de mauvaise digestion après un excès bien «glacé» (sodas froids, glaces...). Deux ou trois «étoiles» par tasse sont bien suffisantes pour soulager votre enfant.

- La badiane ou anis étoilé (habète lahlawa) permet aussi la fabrication de l'oseltamivir (Tamiflu®), un désormais célèbre médicament contre la grippe aviaire. En effet, l'acide shiki-

mique, un composant qu'on retrouve dans l'anis étoilé, est une molécule clé pour la synthèse de l'oseltamivir.

- La badiane est une plante très utilisée en Chine, c'est pourquoi on la nomme aussi anis de la Chine. Cette plante se retrouve ainsi dans la médecine traditionnelle chinoise.

- Lors de mauvaise haleine, vous pouvez sim-

plement sucer de la badiane (fruit de badiane), cela s'avère efficace, par exemple en fin de repas.

* Tisane de badiane (tisane d'anis étoilé).

Pour une tasse de tisane de badiane (anis étoilé) utilisez environ 8 étoiles d'anis étoilé de préférence concassées (en vente au détail chez l'herboriste)... Environ 200 ml d'eau.

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux fruits (ou étoiles) d'anis étoilé (badiane).

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

- Buvez une tasse plusieurs fois par jour, si possible après chaque repas (environ 3 fois) en cas de troubles digestifs.

Lu pour vous

Le persil (maâdnous) et le céleri (krafes) renfermeraient un nutriment qui aurait un effet protecteur contre le cancer du sein.

C'est ce qu'indiquent les résultats d'une série d'essais cliniques menés sur des rates qu'on a exposées à une progestérone synthétique couramment prescrite comme hormone de remplacement à la ménopause.

Chez les rates qui recevaient également de l'apigénine — un flavonoïde que l'on trouve notamment dans le persil, le céleri, la pomme, l'orange et les noix —, le nombre de tumeurs cancéreuses associées à l'hormonothérapie de remplacement était 50 % moins élevé. L'apigénine aurait aussi eu comme effet de ralentir la croissance des tumeurs. Selon les chercheurs de l'Université du Missouri, l'apigénine s'opposerait à l'action des progestatifs qui augmentent le risque de cancer du sein. Selon eux, ce nutriment végétal bloquerait la croissance endothéliale vasculaire, laquelle serait responsable des effets cancérogènes associés à l'hormonothérapie de remplacement. Même si des études n'ont pas encore été faites sur des humains, il est permis de croire qu'une alimentation riche en apigénine pourrait contribuer à minimiser les effets cancérogènes connus des progestatifs et réduire ainsi les cas de cancer du sein dans la population, affirment les chercheurs.

GASTRO-ENTÉRITE

Veillez à l'hygiène des mains

Le terme gastro-entérite signifie inflammation du tractus gastro-intestinal. Lorsqu'elle est virale, on appelle parfois cette maladie grippe intestinale.

La gastro se manifeste rapidement après l'infection virale, en 12 à 24 heures. Les symptômes de la gastro-entérite apparaissent brutalement : nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales, légère fièvre (38° C), mal de tête, vertiges, courbatures...

Il existe plusieurs types de gastro-entérite, dont la gastro intestinale corres-

pondant à une inflammation intestinale due à un virus, et la gastro d'origine alimentaire attribuée à des bactéries.

Dans cette perspective, l'heure est à la prévention. Le lavage des mains à l'eau et au savon est plus que jamais d'actualité. Effectuez ce geste d'hygiène élémentaire plusieurs fois par jour : lorsque vous rentrez à la maison, mais aussi quand vous sortez des toilettes, avant de préparer un repas — et même à chaque fois que vous passez d'un aliment à un autre — et encore avant de passer à table.

Sur le plan technique, trois zones sont à privilégier : le pourtour des ongles, les espaces entre les doigts et les poignets. Ensuite n'oubliez pas un rinçage et un séchage soigneux. Ils élimineront les germes les plus récalcitrants.

Et si vous n'avez pas d'eau et de savon à portée de main, procurez-vous des solutés hydro-alcooliques, ils sont très efficaces. Il existe même des solutions spécifiques — sans alcool — pour les enfants. Interrogez votre pharmacien.

L'artichaut

L'artichaut se révèle comme un excellent antioxydant. Ainsi, il prévient efficacement les troubles cardiovasculaires et l'apparition de tumeurs malignes dans l'organisme. La plante se révèle aussi comme un antifatigue de choix, en raison de sa forte teneur en calcium et en vitamines. Sa propriété diurétique vient en majeure partie de l'inuline, faisant partie de ses composants naturels. Cet élément vivifie les bactéries saprophytes de l'intestin et renforce l'immunité. L'artichaut stimule le processus normal de la digestion et prévient les douleurs gastriques, la cirrhose et les maladies du foie. Enfin, le végétal soigne les maladies de la peau, tout en lui redonnant son éclat. Pour que vous puissiez rester en bonne santé, consommez-en régulièrement. Salades d'artichaut, purée d'artichaut, artichauts farcis, les mets pouvant être concoctés à partir de ce légume

sont multiples et variés. Pour leur compte, les spécialistes en phytothérapie proposent des médicaments naturels, en gélules ou en comprimés et même en ampoules, pour le traitement de certains troubles et maladies. Parmi les maladies les plus traitées avec les médicaments de phytothérapie à base d'artichaut, s'inscrivent la cirrhose, les calculs biliaires et les troubles rénaux. Les bractées (feuilles) d'artichauts sont également efficaces pour le traitement des allergies dites idiopathiques. Si vous souffrez de ce genre de trouble cutané, faites une tisane d'un litre à partir de quatre ou cinq bractées d'artichaut.

Buvez 3 tasses par jour, durant les heures de pause ou encore 30 minutes avant le repas. En l'espace de 2 semaines de cure, l'allergie idiopathique deviendra le moindre de vos soucis.