

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Diurétique avec des queues de cerises

Il arrive parfois que l'on n'urine pas assez ou que l'on ait besoin (dans le cas d'un régime alimentaire par exemple), d'uriner davantage. Pour résoudre ce problème, on peut utiliser les queues de cerises. Ce traitement est très naturel et très efficace. Il n'y a pas d'effet secondaire. Toutefois, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

##### INGRÉDIENT :

Une poignée de queues de cerises

##### PRÉPARATION :

Faites infuser pendant au moins quinze minutes dans un litre d'eau bouillante une poignée de queues de cerises. Attendez ensuite à ce que l'infusion soit tiède.

Filtrez la décoction à l'aide d'une passoire puis mettez-la dans une bouteille en verre. Conservez-la ensuite dans un endroit froid et sec. Cependant ne la mettez pas dans un réfrigérateur.

Buvez trois à quatre tasses par jour de cette infusion. Vous verrez que ce traitement est vraiment très efficace.

#### Envie d'un joli hâle ?

Utiliser de l'huile de carotte sur le visage et le corps... la carotte est riche en vitamines, en sels minéraux et en bêta-carotène, transformé par l'organisme en vitamine A.

#### Dentifrice à la poudre de sauge et de prêle

Faites un mélange égal de sauge (souak e'nbi) et de prêle (dheyl et houssane) pulvérisées (en vente en herboristerie). Mouillez votre brosse à dents, trempez-la dans la poudre et brossez-vous les dents normalement.

Voilà un dentifrice naturel qui allie les vertus de la sauge à celles de la prêle, riche en silice, un ingrédient qui fortifie les gencives fragiles.

### L'avocat

L'avocat tire son nom de l'espagnol aguacate, qui l'a emprunté à l'aztèque ahuacati, dont le sens est «testicule», par analogie avec la forme de cet organe.

Le noyau de l'avocat donne à la pression un liquide laiteux possédant l'odeur et la saveur de l'amande. A cause de sa teneur en tanin, ce liquide devient rouge lorsqu'il est exposé à l'air. Les conquérants espagnols en tiraient une encre indélébile qui a servi à rédiger de nombreux documents officiels qui sont aujourd'hui conservés dans les archives de la ville de Popayán, en Colombie

#### La peau de la pomme pour vaincre l'obésité

La peau de la pomme contient un composé qui accélère la combustion des calories. Si vous consommez des pommes, mangez-les avec leur peau. Celle-ci contient de l'acide ursolique qui a la faculté d'accélérer la combustion des calories.

Selon la revue PLoS ONE, les chercheurs sont parvenus à réduire l'obésité des souris qui avaient une alimentation riche en gras avec ce type d'acide. L'acide ursolique a non seulement la faculté de brûler les graisses, mais augmente également la masse musculaire. Ces deux phénomènes ont été observés sur des souris obèses, ce qui laisse croire à l'équipe de l'Université de Iowa que cela pourrait aussi protéger contre le pré-diabète et la maladie du foie gras.

#### Le navet

C'est un légume très riche en eau. Il a la réputation d'être utile dans les troubles du sommeil et de combattre l'acné.

#### Le saviez-vous...?

Les dattes sont un excellent antioxydant, riches en fibres, donc bonnes pour la santé intestinale.

#### SACHEZ QUE...

Le curcuma (erq lasfar) est un puissant antioxydant. Il prévient la détérioration des tissus qui peut survenir lors des traitements de chimiothérapie.

#### Le fraisier

On connaît le fraisier surtout pour ses petites fraises (fraises des bois), qui sont riches en vitamines et en sucres... En phytothérapie toutefois, on utilise en particulier les feuilles du fraisier ou parfois ses racines. Les feuilles peuvent être utilisées en tisane contre la diarrhée grâce à son effet astringent.

### LES MÛRES

## Des vertus anti-cholestérol

*La mûre, à cause de son tanin et de ses pigments, est un fruit intéressant pour la prévention des maladies cardiovasculaires.*

*Elle a aussi des propriétés anti-oxydantes. Le fruit est riche en vitamine C et vitamine E, en fibres, en potassium et en magnésium.*

La mûre est également source de vitamines A et B, ce fruit contient des fibres, du phosphore, du magnésium et du potassium. Ces caractéristiques aident à lutter contre les problèmes de constipation passagère mais aussi à la cicatrisation des plaies avec son pouvoir antiseptique. De plus, même si elle est gorgée de 85% d'eau, la mûre est source d'atouts nutritionnels qui sauront protéger vos os, dents et gencives.

Ayant des vertus astringentes, ce fruit contribue au maintien de la jeunesse des cellules de l'épiderme. Plus essentiel encore, la mûre prévient les maladies cancérigènes, cardiovasculaires grâce à la présence des flavonoïdes qui renforcent les vaisseaux sanguins et aident à la circulation du sang. Saviez-vous que parmi tous les petits fruits, ce sont les mûres qui évitent le plus la formation du mauvais cholestérol ?...

Doté d'une quantité inté-



Photo : DR.

ressante de manganèse et de fer, ce fruit offre à votre corps du cuivre qui remplit vos besoins quotidiens en hémoglobine et collagène, soit l'équivalent de 14%.

Chaque jour, votre organisme a besoin d'un apport en fer ; la consommation de 250 ml de jus de mûres suffit à combler cette demande de 5 à 11%.

##### - Soigner les plaies / lésions :

Récupérez le jus que

vous diluerez avec un fond d'eau et versez le tout dans un flacon fermé hermétiquement.

Il ne vous reste plus qu'à déposer la solution sur vos lésions en guise de pansements.

##### - Apaiser les problèmes de goutte et de cystite (infection urinaire) :

Élaborez une infusion de mûres à consommer régulièrement.

##### - Soigner une angine avec un sirop de mûres :

Lorsqu'on a une angine, on peut faire diminuer la douleur, voire faire partir le mal de gorge entier avec des mûres. Pour cela, il faut préparer un sirop.

Mettez d'abord cinquante grammes de mûres dans un bol en verre puis pilez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Ajoutez ensuite cinquante grammes de sucre et une tasse d'eau dans le bol contenant les mûres molles. Mélangez bien et versez-le dans une casserole. Mettez la casserole au feu pendant quelques minutes 5 à 10 minutes jusqu'à consistance

d'un sirop (pas plus car trop de cuisson réduirait votre préparation en gelée).

Buvez la préparation plusieurs fois par jour jusqu'à la disparition du mal de gorge. Normalement, la douleur disparaîtra complètement dans trois jours au maximum.

##### - Vinaigre de mûres :

Très énergétique. 1/5ème de mûres pour 4/5ème de vinaigre de cidre.

Le vinaigre de mûre a des propriétés fortifiantes, antiseptiques et bactéricides.

Grâce à son pH proche de celui de la peau, c'est un véritable remède de beauté. Il rend les cheveux brillants en éliminant le calcaire et le film de pollution qui les ternit.

#### Calmer une toux avec le chocolat ?

Calmer une toux sèche persistante avec un carré de chocolat ? Cela ne vous a sans doute jamais traversé l'esprit, mais vous devriez essayer.

Le chocolat, ou plutôt le cacao, renferme une substance, la théobromine, dont les effets antitussifs sont 33% plus efficaces que les sirops à base de codéine, habituellement utilisés en cas de toux sèche.

Explication des chercheurs britanniques à l'origine de cette découverte : la théobromine bloquerait l'activité du nerf vague, responsable du réflexe de la toux. Pour un maximum d'efficacité, préférez le chocolat noir à forte teneur en cacao au chocolat au lait qui contient peu de théobromine.

Et pour finir de vous convaincre, rappelez-vous que le chocolat ne provoque pas les effets secondaires — dont la somnolence — qui accompagnent souvent la prise d'antitussifs.

### TOMATE, L'AMIE DE LA PEAU

La tomate contient un anti-oxydant, le lycopène, aux effets protecteurs contre les effets néfastes des UV.

Une étude allemande a montré que les personnes prenant des boissons riches en tomate avaient une peau renforcée et mieux protégée contre les UV. Le lycopène a par ailleurs une action sur les radicaux libres.

Ce sont eux, les radicaux libres, provoqués par le soleil, mais aussi le stress, la pollution et le tabac, qui cassent les fibres de collagènes et empêchent les cellules de la peau de fonctionner normalement et engendrent ainsi le vieillissement des cellules. La tomate contient également des caroténoïdes qui filtrent les UV, et font de la tomate un écran naturel.

##### Lait adoucissant pour les mains :

Mélangez le jus d'une tomate, deux cuillères à café de glycérine et une pincée de sel. Massez vos mains avec cette préparation puis laissez poser environ 15 minutes.

##### Masque argile-tomate purifiant :

Durant quelques secondes, plongez une

tomate dans de l'eau bouillante. Puis enlevez sa peau et ses pépins. Dans un bol, réduisez-la en purée et ajoutez une cuillère à soupe de citron, une cuillère à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe d'argile en poudre. Mélangez bien.

Appliquez cette préparation sur le visage en couche épaisse 1/4 d'heure (en évitant bien sûr le contour des yeux). Rincez très soigneusement puis appliquez votre crème habituelle.

#### LU POUR VOUS

Grâce à plusieurs recherches, une molécule extraite de la réglisse que l'on appelle BHP pourrait arrêter vite la croissance du cancer de la prostate et du sein en désactivant une protéine qui «nourrit» les cellules cancéreuses.

D'autres recherches confirment la propriété de la réglisse dans le déclenchement de l'apoptose, c'est-à-dire le suicide des cellules cancéreuses.