

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Bain de bouche maison

Le stress, la fatigue, la fringale, l'absorption de médicaments vous font parfois exhiler des vapeurs malignes, au grand dam de votre entourage. Dès lors, c'est le branle-bas de combat. Direction la pharmacie pour y acheter pastilles mentholées ou bains de bouche pour couvrir la mauvaise haleine, autrement appelée halitose.

A moins que vous ne fabriquiez votre bain de bouche vous-mêmes ?

**Pour ce faire, il vous faut :**

- un demi-litre d'eau
- des pétales de rose
- des grains de café
- des feuilles de menthe.

#### Préparation

Dans une casserole, ajoutez au demi-litre d'eau une dizaine de pétales de roses, 3 grains de café et 6 feuilles de menthe. Portez à ébullition et laissez chauffer à plein feu 5 minutes.

Laissez refroidir avant de verser la solution dans un flacon. Votre bain de bouche est prêt. Rincez-vous la bouche avec cette préparation naturelle. Haleine fraîche garantie.

#### Angine et mononucléose infectieuse

La mononucléose est une maladie causée par le virus d'Epstein-Barr, qui se transmet essentiellement par la salive. Le plus souvent bénigne, cette maladie se traduit par de la fièvre, des maux de tête, une fatigue intense et une angine. Cette dernière s'accompagne le plus souvent de ganglions gonflés sous la mâchoire (adénopathie cervicale) et l'apparition d'une membrane qui recouvre la luette ou le voile du palais, dans le fond de la gorge. La mononucléose guérit en général d'elle-même au bout d'une dizaine de jours, mais la fatigue peut perdurer plusieurs mois.

#### Betterave crue si vous souffrez de calculs !

C'est un remède d'un médecin allemand, pour les gens qui souffrent de calculs ou de coliques néphrétiques : croquer 3 rondelles de betterave crue tous les matins pendant un mois. Résultats surprenants.

A priori, la betterave est peu recommandée en cas de calculs, mais sans doute son action est-elle différente crue et cuite...

#### La feuille de mélisse

Bien que les feuilles de mélisse (trandjane) aient été utilisées dans la médecine antique, son utilisation dans la phytothérapie moderne est assez récente. Cette plante possède de nombreuses vertus dont des propriétés sédatives très efficaces.

En outre, les feuilles de mélisse sont utilisées pour le traitement des troubles digestifs. La préparation la plus courante pour pouvoir profiter des bienfaits de cette plante est l'infusion.

#### Aimer son partenaire aide à guérir

La science vous conseille d'aimer votre partenaire pour éviter d'être malade. En effet, selon une étude publiée récemment, les hommes qui pensent que leur femme ne les aime pas ont trois fois plus de risque que les autres de développer un ulcère. Aussi parmi les hommes souffrant de maladie cardiaque, ceux qui s'estiment d'être aimés par leur femme présentent deux fois moins de symptômes que les autres. Par ailleurs, chez mille femmes à qui l'on a diagnostiqué un cancer du sein, deux fois plus de décès ont été recensés au bout de cinq ans parmi celles qui ont assuré recevoir peu d'affection dans leur vie.

Comme explication scientifique, il a été avancé que notre cerveau et nos émotions par les hormones produites par l'hypophyse jouent un rôle majeur sur notre rythme cardiaque et notre système immunitaire.

C'est pour cela on se sent très mal à l'aise quand on sent qu'on n'est pas aimé. Ces sentiments perturbent la réponse immunitaire, mettent les artères sous pression, et entraînent la production d'acides dans l'estomac.

Donc si vous cherchez à être bien dans votre peau, être aimé et stimuler votre autoguérison, essayez de vous sentir bien, et en particulier se sentir aimé par votre conjoint et aussi par les autres membres de votre famille et amis.

### CONSTIPATION

## Les aliments laxatifs

**Son d'avoine, graines de lin, fruits secs... Laxatifs, certains aliments peuvent soigner une constipation passagère. La liste de ceux à mettre au menu pour retrouver un bon transit.**

#### • Le son d'avoine stimule l'intestin

Très riche en fibres, le son d'avoine est un aliment anti-constipation !

Explication : en absorbant l'eau contenue dans les autres aliments, les fibres forment une masse volumineuse qui stimule les contractions intestinales donc le transit.

En pratique : on ne mange pas plus de trois cuillères à soupe de son d'avoine par jour. La fermentation des fibres favorise la production de gaz et les ballonnements.

A savoir : le son d'avoine possède d'autres vertus santé. Il peut faire baisser la glycémie, lutter contre le cholestérol et prévenir le cancer du côlon.

#### • Les graines de lin favorisent le transit

Parce qu'elles contiennent des mucilages, les graines de lin (zeriâte el kettane) peuvent favoriser le transit.

Explication : les mucilages sont des substances végétales qui gonflent au contact de l'eau. Cela augmente le volume des matières fécales (et les ramollit), facilitent leur progression dans le côlon et leur évacuation.

En pratique : on peut consommer jusqu'à 10 g de graines de lin par jour en les trempant pendant une vingtaine de minutes dans un grand verre ou bol d'eau. L'effet laxatif peut mettre 24h à se manifester.

Attention : les graines de lin sont déconseillées en cas d'occlusion intestinale et de syndrome de l'intestin irritable.

#### • Privilégiez les légumes secs !

Lentilles, pois, haricots secs et fèves sont à privilégier en cas de constipation. Les légumes secs facilitent les contractions des muscles de l'intestin ce qui permet au bol alimentaire de progresser plus facilement vers le rectum. Ce mécanisme est appelé «péristaltisme».

En pratique : il faut consommer 15 à 20 g de légumes secs par jour. Ce peut être les lentilles vertes, rouges, brunes, des pois entiers, cassés, chiches, des haricots secs rouges, blancs, ou des fèves.

#### Pour mieux dormir

**Au coucher boire du lait chaud avec une bonne cuillerée de miel et 3 cuillerées à soupe d'eau de fleurs d'orange.**

**C'est vraiment efficace, mais il est de plus en plus difficile de trouver de la vraie eau de fleurs. Attention à l'eau aromatisée ! Elle a l'odeur mais aucune vertu apaisante !**

A savoir : 100g de légumes secs contiennent 6 à 13 g de fibres.

#### • Des fruits secs, oui... mais pas trop !

Riches en fibres, les fruits secs sont d'une aide précieuse en cas de transit paresseux ! Ils augmentent les contractions de l'intestin et favorisent ainsi l'évacuation des selles.

En pratique : on peut manger des noix, noisettes et amandes. Les spécialistes recommandent d'en consommer une petite poignée par jour.

A savoir : les fruits secs sont caloriques. N'en abusez pas si vous prenez du poids facilement.

#### • Pruneaux : la star des aliments laxatifs

La star des aliments anti-constipation est le pruneau ! C'est un véritable régulateur du transit, car il contient une quantité importante de fibres : des fibres solubles et insolubles. Les premières (qui donnent l'aspect moelleux du pruneau) sont douces pour l'intestin et favorisent son bon fonctionnement. Les secondes accélèrent et stimulent le transit. Par ailleurs, le pruneau contient du sorbitol et de la diphénylisatine, deux substances laxatives.

En pratique : on peut manger 3 à 4 pruneaux par jour.

A noter : les pruneaux sont déconseillés en cas de diarrhée chronique ou aiguës.

#### • Des légumes verts tous les jours !

Parce qu'ils contiennent 3 à 9 g de fibres pour 100 g, les légumes (surtout la salade et

les épinards) facilitent le transit. Les fibres végétales se gorgent d'eau lors de la digestion et augmentent le volume des selles. Elles stimulent également les contractions intestinales ce qui accélère le transit.

En pratique : privilégiez les légumes frais et mangez-en au moins une fois par jour (en salade, en potage, en soupe froide...). Pas de doses maximum conseillées, les légumes ne sont pas caloriques !

#### • Fruits : évitez les jus !

Naturellement riches en fibres végétales, les fruits sont de bons alliés du quotidien pour prévenir la constipation. Mais attention, pas sous n'importe quelle forme...

En pratique : on privilégie la consommation des fruits entiers, plutôt que pressés.

Pourquoi ? Parce que sous la forme de jus, les fruits perdent une grosse partie de leurs fibres. L'idéal est de consommer des fruits tous les jours pour garder un bon transit.

#### • Constipation : quelle eau privilégier ?

Parmi les nombreuses marques d'eau embouteillées, certaines peuvent avoir un léger effet laxatif. Lesquelles ? Celles contenant des sels de magnésium. Le magnésium facilite la progression des selles dans l'intestin par un effet de glissement.

Quelle quantité d'eau boire ? Il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour pour optimiser le fonctionnement de l'intestin (café, thé, eau...).

Ceci reste une moyenne, l'important est de boire suffisamment pour ne pas souffrir de constipation.

#### Attention :

En cas de constipation chronique, consultez un médecin.

### Sachez que...

La cannelle a récemment fait l'objet d'études in vitro et chez l'animal dans le cadre du diabète de type 2. Cette épice présenterait des propriétés proches de l'insuline et aiderait également à lutter contre le diabète. Dans ce cadre, une consommation de 3 grammes de cannelle en poudre par jour en cure de 40 jours permettrait, toujours selon ces études, de diminuer significativement le glucose sanguin.

### Le romarin

Cette plante possède des propriétés curatives particulières car elle permet de prévenir de nombreuses maladies. On retiendra donc que le romarin (ikilil) améliore la digestion et constitue un bon antispasmodique qui permet de lutter contre le stress.

### Le saviez-vous ?

Le saviez-vous ? Le figuier de barbarie (karmous n'ssara) est originaire du Mexique et figure d'ailleurs sur le drapeau mexicain. Il est très souvent utilisé comme haie défensive à cause de ses épines. Mais les espèces sans épines sont également très utiles car elles servent de fourrage pour le bétail.

### DÉCOUVREZ...

Le melon (battikh) est une arme puissante contre le cancer et le sida. Aussi, il semble que ce dernier est une arme puissante contre le sida depuis la publication de quelques rapports qu'il contient la substance Q.

### L'ALLAITEMENT MATERNEL

## Un vaccin naturel pour l'enfant

**Chaque année, du 1<sup>er</sup> au 7 août, nous célébrons la semaine mondiale de l'allaitement maternel, instituée par l'OMS et l'Unicef, qui rappelle l'importance de l'allaitement au sein pour une meilleure santé de l'enfant en ce sens qu'il fournit toutes les calories et les nutriments nécessaires et lui assure une meilleure protection contre les maladies.**

L'allaitement maternel «qui est un vaccin naturel pour l'enfant mal exploité en Algérie» ne représente que 7% en Algérie, alors que dans les pays voisins ce taux variait entre 30 et 47%. Nos spécialistes de la santé ont déploré le recul de l'allaitement maternel en Algérie bien que 95% des naissances surviennent en milieu hospitalier, rappelant que dans les pays scandinaves, le taux d'introduction de l'allaitement maternel a atteint 90 à 95% grâce aux campagnes de sensibilisation à ses bienfaits.

Allaiter au sein, ça s'apprend et beaucoup de femmes rencontrent des difficultés au début. Il est fréquent qu'elles aient mal aux mamelons ou qu'elles craignent de ne pas avoir assez de lait pour alimenter leur enfant. Il

peut être également très difficile pour une personne de ne pas pouvoir allaiter parce qu'elle «n'a pas assez de lait» ou à cause de soucis ou de stress pouvant perturber l'allaitement dès le départ. Dans les pays développés, des spécialistes de la santé sont formés pour aider les mères à surmonter leurs difficultés et à mieux gérer leur stress, souvent lié au mode de vie, afin de retrouver l'harmonie nécessaire à une lactation normale. Un suivi médical est également envisagé pour améliorer la production du lait, pour cela, on peut trouver sur le marché de nombreux galactogènes, médicaments qui stimulent la sécrétion du lait. Cependant, de nombreuses mamans recherchent des produits naturels pour favoriser leur lactation. On trouve dans la nature de nombreuses plantes aux propriétés galactogènes, mais les plus connues sont le fenugrec (halba) et le vidarikande. A ces deux plantes, on associe le ginseng, traditionnellement connu pour ses propriétés antistress et nutritives...

Pour cela, vous pouvez vous procurer en pharmacie un produit naturel appelé «Phylait» aux multiples propriétés : il régule la lactation, aide la maman à surmonter son stress et enfin améliore l'appétit chez les mamans souffrant d'anorexie du postpartum.