

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de cannelle

Contre les troubles digestifs (ex. contre les spasmes) et parfois indiqué contre le rhume (en mesure complémentaire). Contre la fatigue.

1. Ingrédients

Pour une tasse de tisane de cannelle utilisez :

- 1 cuillère à soupe de cannelle ou sous forme de bâton de cannelle (plusieurs bâtons)
- 200 ml d'eau
- miel

2. Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante à la cannelle en poudre ou en bâtons.
- Laissez infuser une quinzaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).
- Ajoutez éventuellement un peu de miel.

3. Posologie

- Buvez une tasse plusieurs fois par jour.

Douleurs abdominales dues au froid

Couper en deux une tête d'ail, la ramollir dans de l'huile d'olive sur le feu et l'utiliser comme un suppositoire. Se couvrir et se reposer.

Coliques de bébé

L'anis (habète lahlawa) et le carvi (karouiya) favorisent la lactation.

N'hésitez pas à boire vous-même ces infusions dont les bienfaits seront transmis à travers votre lait.

Tension artérielle élevée

Infusion de 3 feuilles de citronnier fraîches dans 1 litre d'eau. Boire toute la journée, tiède ou froide. Contrôle médical indispensable.

Soigner la constipation avec du cumin

Beaucoup de personnes souffrent de constipation et en particulier une majorité de femmes. Ce problème n'est pas grave tant qu'il ne dure que deux ou trois jours mais ne doit pas s'installer plus longtemps au risque d'avoir de sérieuses complications. On peut le traiter naturellement avec des graines de cumin. Il faut qu'elles soient entières et pas écrasées ou en poudre.

Il faut alors préparer une infusion en mettant deux cuillères à café de graines de cumin pour vingt-cinq centilitres d'eau.

Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition et laisser infuser le cumin pendant dix bonnes minutes. Laisser refroidir.

Placer le bol de tisane au réfrigérateur et boire le matin à jeun bien frais. Il faut savoir que ce traitement ne peut être qu'occasionnel.

LU POUR VOUS

Une étude américaine montre que les aliments riches en carotène pourraient réduire les risques de développer un cancer du sein.

Des chercheurs de l'Harvard Medical School ont analysé des données provenant de huit tests auxquels ont participé plus de 3 000 femmes atteintes du cancer du sein et près de 4 000 autres en bonne santé.

Leurs résultats ont montré que les femmes qui enregistraient les plus forts taux de caroténoïde (nutriments présents dans de nombreux fruits et légumes colorés) dans leur sang voyaient leur risque de cancer du sein diminuer par rapport aux autres femmes. Cette association était particulièrement forte pour les cancers les plus difficiles à traiter.

Les chercheurs ont publié leurs résultats le 6 décembre dans la revue Journal of the National Cancer Institute.

Les caroténoïdes sont des micro-nutriments présents dans les fruits et les légumes qui leur donnent leur couleur vive : orange, jaune ou rouge. Les carottes, patates douces, oranges, épinards, les poivrons rouges et la courge en sont une bonne source.

LE ROMARIN

Un remède contre le surmenage

Le romarin est un des remèdes majeurs des troubles digestifs. Il est également protecteur hépatique par sa richesse en anti-oxydants. Il favorise la diurèse aqueuse, c'est-à-dire l'élimination de l'eau par les reins. Il est également anti-inflammatoire et antispasmodique.

De récentes études menées aux USA montrent qu'un des principes actifs contenu dans les fleurs et feuilles de romarin inhibe la réplication du virus HIV, ce qui prouve son pouvoir antiviral et ouvre des perspectives de soin intéressantes. L'usage ancestral de boire des tisanes de romarin en hiver pour se prémunir ou traiter les affections virales telles que les rhumes est justifié a posteriori.

• Le romarin (iklil) est utilisé pour de nombreuses affections telles que la congestion du foie, l'inflammation de la vésicule biliaire accompagnée de crises douloureuses, le surmenage physique et intellectuel, la migraine, le vertige, la palpitation, la nervosité et les troubles intestinaux.

• En usage interne, on peut utiliser le romarin en tisane, en utilisant juste les feuilles. Pour cela, verser une poignée de feuilles de romarin séchées dans une casserole contenant un litre d'eau bouillante.

Laisser bouillir pendant dix minutes, ensuite filtrer. Boire trois tasses par jour de cette infusion. Cette tisane est efficace pour traiter la nervosité.

• En traitement externe, utiliser cette infusion de romarin pour se laver le visage tout les matins. Mieux encore, faites des glaçons à base de romarin en congelant la tisane de romarin dans des petits cubes à glaçons.

Utiliser ces glaçons sur le visage le matin, cela va permettre de lutter contre les rides tout en adoucissant la peau.

Lutter contre les taches brunes avec le romarin

Dans une casserole, versez un demi-litre d'eau froide.

Ajoutez-y ensuite une bonne poignée de fleurs de romarin puis mettez la casserole sur le feu.

Une fois l'eau portée à ébullition, laissez le romarin bouillir dans l'eau pendant deux bonnes minutes.

Ensuite, baissez le feu puis laissez le romarin infuser pendant une bonne quinzaine de minutes.

Filtrez ensuite la décoction puis placez le jus ainsi



Photo : DR

recueilli dans un flacon en verre ou dans un récipient que vous pourrez fermer hermétiquement pour la bonne conservation de cette lotion.

Deux fois par jour, à l'aide d'un coton ou d'un disque démaquillant, passez cette lotion au romarin sur les zones de votre peau où les taches brunes sont présentes.

Conservez cette préparation au romarin au réfrigérateur.

Teinture de romarin

Laissez macérer dans un bocal pendant 1 mois 80 g de romarin dans 1 litre d'alcool.

Agitez régulièrement le bocal.

Appliquez en friction lors de rhumatismes.

Inhalation de romarin

Placez les branches de romarin séchées dans une casserole remplie d'eau froide.

Portez les branches de romarin et l'eau à ébullition. Puis maintenez ce mélange à ébullition pendant une dizaine de minutes (décoction).

Remplissez le mélange obtenu dans un réservoir de l'appareil pour inhalation ou dans un bol.

- Pour avoir une plus belle peau, recouvrez votre visage d'une serviette et penchez-vous sur le mélange obtenu de la préparation.

- Lors de rhume ou de sinusite : faites une inhalation à base du mélange obtenu ci-dessus.

Bain de pieds au romarin contre la fatigue et les jambes lourdes

Utiliser du romarin frais, du jardin ou de l'herboriste. Faire bouillir de l'eau et infuser le romarin, environ 30 minutes. Passer l'infusion de romarin dans une bassine. Ajouter de l'eau froide pour tiédir l'infusion. Y tremper les pieds une demi-heure, de préférence le matin.

Explication

Le romarin stimule la circulation sanguine et redonne de l'énergie. Comme c'est un tonifiant, il est préférable de prendre ce bain de pieds le matin. Le romarin est bénéfique pour stimuler la circulation sanguine des pieds, mais aussi des mains et des jambes. On peut donc verser quelques gouttes d'huile essentielle de romarin dans son bain.

Lotion antichute de cheveux à base de romarin et de thym

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Ajoutez-y ensuite une poignée de romarin, une poignée de thym (ziitra) et une poignée de fleurs de sauge (souak ennebi ou mrimiya). Laissez infuser pendant trente minutes.

Attendez à ce que la décoction soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Mettez-la ensuite dans un bocal en verre.

Utilisez la décoction comme lotion sur le cuir chevelu toutes les semaines. Vous verrez que vos cheveux redeviendront jeunes et forts.

Sachez que...

Depuis quelques années, le jus de grenade fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Ce fruit acidulé aurait des effets anticancer, notamment ceux de la prostate, du côlon ou du sein. Ainsi, par exemple, une étude menée en 2006 a démontré que chez certains patients atteints d'un cancer de la prostate, la consommation quotidienne de jus de grenade aiderait à ralentir la croissance des cellules cancéreuses.

Brûlure

En attendant d'arriver aux urgences, casser un œuf, récupérer le blanc et en mettre à profusion, pendant 10 à 30 mn sur la partie brûlée (la formation de cloque qui a pour but d'éloigner la partie menacée du reste du corps n'est plus nécessaire puisque l'ovalbumine, macroprotéine de l'œuf, nourrit et apaise la partie brûlée de l'extérieur. La cicatrisation s'en trouve souvent accélérée).

Le saviez-vous...?

Une étude a montré que le jus de betterave augmente le flux sanguin dans le cerveau chez les personnes âgées, ce qui pourrait protéger contre la démence (dont la maladie d'Alzheimer). En effet, les betteraves contiennent de fortes concentrations de nitrates qui sont transformés en nitrites lors de la digestion. Des études précédentes ont montré que les nitrites, également présents en concentrations élevées dans le céleri, le chou et d'autres légumes-feuilles comme les épinards, dilataient les vaisseaux sanguins dans l'organisme.

Mal de dos : et si c'était la cigarette ?

De précédentes études ont montré un lien entre le tabagisme et les douleurs dorsales. Des chercheurs de l'Université de Floride aux Etats-Unis ont souhaité préciser ce lien. Ils ont suivi 5 333 personnes souffrant de maux de dos et de hernies discales pendant une prise en charge médicale classique sur une durée de 8 mois.

Au début de l'étude, les chercheurs constataient déjà que les personnes qui fument ont plus de douleurs dorsales que les non-fumeurs.

Tous ont ensuite reçu un traitement, allant de la chirurgie aux simples médicaments anti-inflammatoires. Au bout de huit mois, le résultat est toujours le même : les personnes qui

fument ont plus de douleurs. Néanmoins, d'autres points intéressants ont pu être mis en évidence : les personnes qui ont arrêté de fumer au cours de la période de traitement ont vu leur état s'améliorer de manière plus forte, pour rejoindre celui des non-fumeurs.

Pour les chercheurs, ces résultats confirment bien que la nicotine accentue les douleurs. Ils déclarent : « Dans cette étude, les personnes qui arrêtent de fumer voient leur état s'améliorer. En revanche, pour ceux qui continuent il y a peu, voire pas du tout d'amélioration, indépendamment du traitement médical suivi. Arrêter de fumer améliore fortement la qualité des traitements et nous pensons que des programmes d'arrêt du tabac devraient être donnés aux personnes qui souffrent de problèmes de dos ou de colonne vertébrale. »