

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède pour soigner l'eczéma

Vous souffrez régulièrement ou ponctuellement d'eczéma ? Il existe plusieurs moyens de l'atténuer, voire de l'éradiquer en ayant recours aux remèdes de grand-mère. Un des plus connus est d'utiliser les infusions à l'ail.

Ingrédients : • 2 gousses d'ail • 50 cl d'eau

Préparation : Faites bouillir 50 cl d'eau et plongez-y 2 gousses d'ail épluchées. Après quelques minutes retirez la casserole du feu.

Trempez des compresses dans le liquide encore bien chaud en faisant attention de ne pas vous brûler tout de même et appliquez-les sur les zones touchées. Laissez agir toute la nuit, les démangeaisons auront disparu le lendemain.

Ulcère à la bouche

Un gargarisme de céleri (krafess) pourrait favoriser le traitement d'un ulcère de la bouche. Des tiges de céleri. Passer les tiges de céleri à la centrifugeuse. Faire des gargarismes avec la préparation plusieurs fois dans la journée.

Persil : il aiderait à maigrir !

Le persil a des vertus diurétiques importantes et ses fibres permettent de réduire le stockage des graisses. Il possède aussi des propriétés modératrices d'appétit. En clair, il est d'une aide précieuse quand on veut perdre du poids et se débarrasser de la cellulite disgracieuse. Agrémentez vos plats de persil frais le plus souvent possible. Pour une meilleure efficacité, consommez-le sous forme de jus. Pour cela, passez un demi-bouquet de persil frais rincé au mixeur, seul ou en association avec d'autres légumes.

Le tilleul, un effet apaisant

Le tilleul est certainement l'une des plantes les plus connues pour lutter contre les troubles du sommeil. C'est la fleur du tilleul et non son écorce, utilisée pour soigner des maux différents, qui a un effet apaisant et hypnotique reconnu. Laissez infuser 3 à 4 fleurs de tilleul séchées dans de l'eau bouillante. A consommer plusieurs fois par jour.

Le romarin soulage les problèmes respiratoires

Pour réaliser une infusion de romarin (iklil) : portez à ébullition quelques brins de romarin séchés et laissez infuser pendant au moins 10 min. Boire 3 ou 4 tasses par jour.

Topinambour, bon pour l'intestin

Riche en inuline, le topinambour (batata terfess) exerce des effets prébiotiques, c'est-à-dire qu'il stimule la croissance de bonnes bactéries de l'intestin.

Les tomates cuites excellentes pour le cœur

Une nouvelle dirigée par les chercheurs de l'Université de Vérone, en Italie, montre que le lycopène, cet antioxydant qui donne à la tomate sa belle couleur rouge et qui protège le cœur contre la formation de caillots sanguins, est présent dans de plus fortes proportions dans les tomates cuites. Selon ces chercheurs, consommer chaque jour 80 g d'une sauce tomate maison permettrait de compenser les effets néfastes d'un repas riche en graisses sur la paroi des

vaisseaux sanguins et permet de prévenir l'athérosclérose, c'est-à-dire le dépôt de lipides sur la paroi des artères. Sauces, soupes, tomates cuites sur la pizza sont également conseillées pour profiter des bienfaits du lycopène qui ferait «presque aussi bien» que certains médicaments (on parle ici des statines) pour faire baisser le taux de cholestérol !

Remède anti-fatigue (après les efforts sportifs)

Les traitements pour soulager les effets de la fatigue liés aux efforts sportifs sont nombreux, mais retenons notre attention sur ce remède utilisant le bicarbonate de soude. Préparez-vous un bain chaud additionné de 6 ou 7 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Restez immergé de 20 à 30 minutes. Ce remède à double action facilite la récupération et aide à éliminer les toxines.

Un masque anti-cernes à l'œuf

Il suffit d'appliquer une goutte ou deux (pas plus !) de blanc d'œuf non battu sur les cernes et les poches en étirant avec le doigt vers l'extérieur.

On laisse sécher et on laisse poser quelques minutes. On rince ensuite à l'eau tiède le léger film qui reste.

Le noyer au secours de l'impétigo

Cette infection cutanée superficielle bactérienne, contrairement aux idées reçues, ne provient pas d'un manque d'hygiène. Elle est due à un streptocoque ou un staphylocoque, ou les deux.

Cette pathologie auto-inoculable et non immunisante est contagieuse. Les bactéries s'introduisent dans la peau au travers de lésions préexistantes. Heureusement il existe des remèdes de grand-mère pour cela. Effectuer des compresses chaudes de feuilles de noyer : Imbiber vos compresses avec une décoction concentrée de 10 g de feuilles de noyer par litre. Bouillir durant 1/4 d'heure.

Les baies de genièvre contre l'arthrite

Préparez ce remède en jetant dans une casserole d'eau bouillante, 30 g de baies de genièvre (ârâr). Laissez infuser pendant 15 minutes et buvez-en 4 fois par jour.

THROMBOSE HÉMORROÏDAIRE

C'EST LA CRISE... !

Une crise hémorroïdaire ou thrombose hémorroïdaire est une complication de la maladie hémorroïdaire. C'est extrêmement douloureux. Mais que se passe-t-il au juste quand on souffre ? C'est une thrombose... Comment agir dans ce cas ?

Le meilleur moyen est de soigner la constipation, notamment en adoptant un régime alimentaire riche en fibres.

Crise hémorroïdaire : quand les hémorroïdes s'enflamment...

Ce que l'on appelle traditionnellement une «crise d'hémorroïdes», c'est une douleur extrêmement vive et intense à l'anus, qui est liée aux hémorroïdes. Celles-ci, contrairement à ce que l'on croit trop souvent, ne sont pas une maladie, mais simplement des veines de l'anus.

Elles sont souvent le lieu de la maladie hémorroïdaire : en raison d'un manque de tonicité veineuse, les veines se déforment, la paroi de l'anus ne parvient plus à les maintenir en place, et elles finissent par faire saillie dans le conduit de l'anus. Evidemment, à cet endroit sensible, cette saillie va entraîner des frottements, de l'inflammation, parfois des plaies, et donc souvent de l'inconfort ou de la douleur.

Pourquoi parle-t-on alors de thrombose ?

On parle de thrombose quand une veine est bouchée par un caillot. Dans le cas de la maladie hémorroïdaire, la plupart du temps la veine affectée sort par l'anus, et le problème s'accompagne d'œdème.

On ne connaît pas exactement le mécanisme d'apparition de ce caillot, mais c'est un événement fréquent, qui représente près de 30% des urgences en

proctologie. Le signe le plus important de thrombose hémorroïdaire est la douleur : intense et continue, elle apparaît souvent après un passage à la selle et dure plusieurs jours si elle n'est pas traitée.

Comment traiter une thrombose hémorroïdaire ?

Mais les personnes qui ne font pas traiter leur crise hémorroïdaire ne sont pas la majorité naturellement, la douleur étant très forte !

Le traitement passe par des médicaments : anti-douleurs et anti-inflammatoires à prendre par voie orale, et traitements locaux (crèmes, suppositoires et autres) aident à résorber l'œdème. Il faut parfois passer par la chirurgie, en ouvrant la veine pour évacuer le caillot, mais ce n'est pas la seule solution.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Comme on connaît mal le déclenchement de la crise hémorroïdaire, il est difficile de pointer une cause exacte. Certains facteurs sont cependant bien connus, comme la grossesse et le fait d'avoir souvent de la constipation.

On connaît aussi quelques stratégies faciles à mettre en place, qui sont très efficaces

Pour vivre mieux et plus longtemps

Dormez 7 heures par nuit, ou en tout cas ni moins de 6 heures ou plus de 8 heures !

Le saviez-vous... ?

Le terme «cannelle», qui est apparu au XII^e siècle, vient du latin *canna*, qui signifie «roseau», probablement par allusion à la forme de tuyau que prennent les bâtons d'écorce de cannelles en séchant. Le terme «casse» est apparu en 1256. Il vient du latin *cassia*, qui dérive du grec *kassia*, qui l'a lui-même probablement emprunté au peuple *khasi* qui vivait dans le nord de l'Inde d'où l'on exportait la casse.

Il désigne la cannelles chinoise, qui provient de l'espèce *C. cassia*.

Alzheimer : dans les fraises, une substance prometteuse

Une molécule présente dans les fraises empêcherait la perte de mémoire qui accompagne la maladie d'Alzheimer. C'est le résultat d'une recherche effectuée sur des souris, et dont les résultats paraissent dans *Aging Cell*.

Des chercheurs du Salk Institute for Biological Studies à La Jolla se sont intéressés au potentiel d'un flavonoïde de la fraise, la fisétine. «Nous avons déjà montré chez des animaux normaux que la fisétine améliore la mémoire», précise Pamela Maher, qui a mené cette nouvelle étude. «Ce que nous avons montré ici est qu'elle peut aussi avoir un effet sur des animaux sujets à la maladie d'Alzheimer.» La maladie d'Alzheimer est une pathologie neurodégénérative qui conduit à une démence. Elle semble liée à la présence de plaques dans le cerveau, les plaques «amyloïdes», et à l'enchevêtrement d'autres protéines : les protéines Tau. L'alimentation pourrait avoir un rôle préventif, un régime riche en fruits et légumes étant conseillé.

ELLE TOMBE ENCEINTE EN MANGEANT DES JAUNES D'ŒUFS

Une jeune femme britannique est tombée enceinte grâce à un régime spécial contre l'infertilité à base de jaune d'œuf.

Après douze ans d'essai pour tomber enceinte, Suzanne Harper a donné naissance à deux petites filles grâce... à des jaunes d'œufs, rapporte le *New York Post*.

Son mari, Mark Harper, a appris qu'il était infertile après avoir été victime d'un cancer des testicules. Ils ont alors décidé de tout essayer pour former une famille. Mais après deux fausses couches et une fécondation in vitro à plus de 50 000 dollars qui a failli les ruiner, toujours rien. En 2006 après que son mari eut subi une autre chimiothérapie à cause d'une autre forme du can-

cer des testicules, Suzanne Harper essaya une insémination artificielle avec le sperme d'un donneur anonyme. Mais en vain.

Les médecins de leur centre de traitement contre l'infertilité leur ont alors proposé une technique peu connue comprenant un régime à base de jaunes d'œufs et de soja. Les acides gras étant supposés tuer les cellules qui s'attaquent aux embryons, pour lui assurer une grossesse saine. Après ce régime, la huitième tentative de fécondation in vitro a fonctionné. En avril 2009, la petite Libby est venue au monde. Désirant un second enfant ils ont également accueilli, Connie après quatre autres fécondations in vitro, «et tout ça grâce aux jaunes d'œufs», ajoute Suzanne Harper.

Problèmes du foie et de la vésicule biliaire ?

Dans tous les cas de problèmes du foie et de la vésicule biliaire, et même après une hépatite virale, buvez des tisanes de thym, de lavande, de feuilles de noyer, de romarin, de menthe (toutes les sortes de menthe sont bonnes pour le foie).

Buvez ces tisanes aussi concentrées que possible et aussi souvent que vous le pourrez.

Les pieds fatigués

Vos pieds vous font souffrir ou si vous les sentez fatigués, n'hésitez pas à faire un bain de pieds.

Pour cela, dans une bassine d'eau tiède, placez une poignée de bicarbonate et trempez-y vos pieds. Il ne vous reste plus qu'à vous détendre !

Sexe et mort subite : une légende ?

Il est possible de mourir en plein orgasme. Il ne s'agit pas d'une légende. Mais d'après les études sur le sujet, les cas de décès «en pleine action» concernaient d'abord les personnes plutôt inactives sexuellement habituellement, ou alors en train d'avoir un rapport sexuel extra-conjugal...

L'étude publiée dans la revue médicale *Jama* montre que si on multiplie les activités physiques dans la semaine, on diminue d'1/3 les risques de mort subite d'origine cardiaque et de 50 % ceux d'infarctus.

Sauge : elle apaise les ballonnements

L'action antispasmodique de la sauge(souak nbi) se retrouve au niveau digestif. Elle soulage les crampes d'estomac, les douleurs des règles, et joue un rôle gastro-protecteur, notamment en cas de brûlures gastriques. Côté intestin, c'est contre les ballonnements et les gaz intestinaux que la plante est la plus efficace

Faire peau neuve avec l'onagre

Une étude réalisée en Corée a démontré l'efficacité de l'onagre sur les problèmes de peau. Qu'il s'agisse d'eczéma, de symptômes de déshydratation ou de dessèchement, la plante s'est révélée redoutable d'efficacité ! (En pharmacie).

Le millepertuis et la ménopause

Comme il arrive que la ménopause génère une dépression, due à la fois au changement d'état de la femme et à la prise de conscience du temps qui a passé, des chercheurs se sont penchés sur la possibilité de résoudre cet état avec le millepertuis.

Une étude menée en Allemagne sur plus de 100 femmes a montré l'efficacité de cette fleur contre l'état dépressif. Naturellement apaisées, les femmes ont vu leurs sentiments de stress et d'anxiété s'atténuer.

En Allemagne, le millepertuis est largement préconisé en cas de légère dépression. (En pharmacie).