

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de marjolaine

En cas d'anxiété, insomnie, stress, migraine, bronchite, troubles digestifs : flatulence ou ballonnements

1. INGRÉDIENTS

Pour une tasse de tisane de marjolaine (merdeqoche) utilisez
- 10 g de fleurs et feuilles de marjolaine
- Environ 200 ml d'eau

2. PRÉPARATION

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante à la marjolaine

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

- Filtrez éventuellement

3. POSOLOGIE

- Buvez une tasse 3 fois par jour, à boire aussi le soir avant d'aller dormir contre l'insomnie.

Des tickets de banque toxiques !

Les tickets de banque délivrés par les distributeurs de billets peuvent être toxiques pour le client. En cause, leur teneur en bisphénol A... Le bisphénol A est de nouveau pointé du doigt dans une étude publiée par le JAMA. Des scientifiques d'un hôpital pour enfants de Cincinnati ont analysé la présence de bisphénol A dans les urines de 24 personnes ayant manipulé du papier thermique (comme celui délivré par les distributeurs de billets de banque) avec ou sans gants, pendant 2 heures. Résultat : ceux qui ne portaient pas de gants avaient une augmentation significative de BPA dans leurs urines.

Ce composant est reconnu pour être nuisible à la fertilité des personnes adultes et au développement cérébral de l'enfant. Pour le D^r Shelley Ehrlich, du centre médical de Cincinnati, «une étude plus large est nécessaire pour confirmer les résultats et évaluer les implications cliniques». En attendant, un conseil : ne gardez pas trop longtemps en main vos reçus de banque mais aussi vos tickets de caisse et de station-essence qui peuvent contenir du BPA... ou alors mettez des gants !

Les noix sont bonnes pour le cœur !

Dès le Moyen-Age, on prêtait à la noix des vertus thérapeutiques. C'est ainsi que le cerneau (partie comestible de la noix) du fait de sa forme qui rappelle celle d'un cerveau humain, était préconisé pour soigner les maux de tête ! La Food and Drug Administration (FDA) vient d'autoriser les producteurs américains de noix de faire mention sur les emballages que les noix sont «bonnes pour le cœur».

Une poignée de noix non salée par jour, c'est la garantie d'un «bon» gras pour le cœur. Veillez tout de même à ne pas en manger plus de 50 grammes par jour car elles ont une très forte teneur en calories.

Le basilic : c'est bon pour le moral

Les feuilles de basilic (h'baq) fraîches ont des propriétés antibactériennes permettant de désinfecter. En usage interne, elles permettent de combattre les infections virales, notamment les rhumes, la grippe et l'herpès. Une étude allemande montre que le basilic augmente la production d'anticorps de 20 %. Il peut également être utilisé contre les troubles nerveux comme l'insomnie, la dépression, le stress, les migraines, l'irritabilité...

Albumine dans les urines

Faire bouillir pendant 5 minutes dans 1 litre d'eau, 1 poignée de cosse de haricot séchées. Laissez infuser 20 minutes avant de filtrer. Buvez 2 bols de cette décoction par jour.

(Lorsque vous écassez vos haricots, mettez les cosse sur un torchon, à l'air, et laissez-les sécher. Conservez-les ensuite simplement dans une boîte en carton pour pouvoir les utiliser tout au long de l'année).

Moutarde : contre le mal de dos

Antalgique, la moutarde peut soulager un mal de dos et des

douleurs articulaires. Infuser 1 cuillère à café de graines de moutarde moulues dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Immerger un linge propre de cette infusion et appliquer sur la zone douloureuse. Vous pouvez aussi prendre un bain de moutarde : mettre 200 g de poudre de moutarde dans l'eau chaude, bien mélanger et s'y étendre pendant environ une demi-heure.

Le thym pour lutter contre l'anxiété

L'un des constituants du thym (z'itra), le carvacrol, pourrait avoir des effets relaxants sur les personnes atteintes d'anxiété. Une étude effectuée sur des animaux a démontré les propriétés anxiolytiques de ce composé. Il provoquerait l'activation des récepteurs GABA, des sites de reconnaissances de l'organisme qui inhibent le système nerveux. Ce sont ces mêmes récepteurs qui sont notamment les cibles des benzodiazépines (des médicaments anxiolytiques) et de l'alcool. Cette propriété du thym n'a pas encore pu être prouvée totalement, et elle reste donc à l'état de soupçon.

En infusion. Infuser de 1 g à 2 g de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour, au besoin.

Contre le cholestérol, mangez des légumineuses !

Pour empêcher l'absorption du cholestérol par l'organisme, mangez lentilles, fèves, pois-chiches, haricots rouges. (1/2 tasse de légumineuses chaque jour, peut réduire le taux de cholestérol d'environ 10%).

La betterave contre la déprime ?

La betterave contenant de l'uridine combat naturellement les états dépressifs. C'est un super sucre, qui permet la synthèse des neurotransmetteurs aussi efficace que les oméga-3.

Le saviez-vous ... ?

L'expression populaire «poireauter» nous vient du XIX^e siècle. On disait alors «planter son poireau» pour dire qu'on attendait longtemps. Cette expression traduit à la fois l'image du poireau planté droit, immobile, et celle de la personne qui attend et qui «reste plantée».

VERVEINE

De bonnes raisons d'en avoir à la maison !

Odorante ou officinale, la verveine est une plante incontournable en phytothérapie. Problèmes digestifs, insomnie, mal de dos, fièvre... Liste de ses vertus majeures, mode d'emploi et précautions.

La tisane de verveine a des effets tranquillisants et calmants : faire chauffer 250 millilitres d'eau dans une casserole et porter l'eau à ébullition. Ajouter dans la casserole d'eau bouillante 2 grammes de feuilles de verveine (environ 1 cuillère à soupe de feuilles de verveine). Laisser les feuilles de verveine infuser dans l'eau environ dix minutes. Vous êtes sujette aux douleurs menstruelles : infusez la verveine pendant au moins cinq minutes dans une eau très chaude.

Contre le lumbago et les rhumatismes

Anti-inflammatoire, la verveine officinale soulage les douleurs des rhumatismes et du lumbago.

Hacher deux grosses poignées de verveine officinale et les mettre à bouillir 10 minutes dans 25 cl de vinaigre d'alcool. Appliquer la préparation, aussi chaude que possible, en cataplasme sur la région dorsale douloureuse le soir pendant 15 minutes.

Pour améliorer la digestion

La verveine soulage les indigestions, ballonnements, flatulences et stimule les fonctions hépatiques. Elle peut aussi être efficace en cas de nausées et/ou de vomissements.

1 sachet-dose dans 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 minutes. Boire 2 tasses par jour après les principaux repas.

Contre les crevasses, érythèmes et gerçures

La verveine est une plante adoucissante, relaxante et cicatrisante. Elle est ainsi indiquée pour soigner les crevasses, érythèmes et gerçures.

Mettre 1 poignée de verveine officinale séchée dans 15 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Imbiber un linge et appliquer 2 ou 3 fois par jour.

Sachez que...

Riche en vitamine C et en antioxydants, le radis réduit les risques de maladies cardio-vasculaires. Diverses études ont également démontré que ce légume entretient la mémoire.

Pour retrouver le sommeil

La verveine calme et favorise le sommeil... Laisser macérer 50 g de feuilles et de fleurs de verveine officinale dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition quelques secondes puis laisser infuser 10 minutes hors du feu. Filtrer.

Boire 1 tasse 1 heure avant le coucher pendant 1 semaine si les troubles du sommeil sont associés à de la fièvre ou des maux de gorge.

Boire 1 tasse 1 heure avant le coucher pendant 2 à 3 semaines si l'insomnie est liée à des problèmes intestinaux ou à de l'anxiété.

A noter : Quand les troubles du sommeil sont liés à l'anxiété, on peut également prendre un bain à la verveine (laisser infuser 200 g de feuilles et de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrer et mélanger à l'eau du bain).

Contre la grippe

La verveine officinale (Verbena officinalis) est recommandée dans le traitement de la grippe. En cause, l'action de ses composants qui renforcent le système immunitaire, ses effets contre la fièvre et anti-inflammatoire (contre les maux de gorge s'il y en a).

En infusion : 1,5 g de plante séchée pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour pendant 1 semaine.

Elle détend !

La verveine est bien connue

Le café et ses innombrables vertus

Certes, consommé à l'excès (soit plus de 5 tasses par jour), il peut être nocif pour la santé, augmentant les risques d'accidents cardiovasculaires, le cholestérol ou encore l'hypertension. Mais d'après plusieurs recherches, il peut aussi réduire les risques de diabète, et même de cancer. Une nouvelle étude, publiée par le journal de chimie inorganique de l'*American Chemical Society*, révèle ainsi que la caféine aurait des vertus anticancéreuses très prometteuses lorsqu'elle est associée à de l'or. Benoît Bertrand, un étudiant-chercheur de l'Université de Bourgogne, à Dijon, mène cette recherche depuis 2010 de façon collégiale avec l'Université de Groningen. Dans une thèse qu'il présentera à l'automne, il affirme qu'une molécule de café modifiée associée au précieux métal pourrait lutter efficacement contre le développement d'un cancer. Hypothèse qu'il a émise après avoir testé des cellules saines et cancéreuses de l'ovaire et du poulmon

Une molécule à base de café et d'or pour lutter contre le cancer

Un chercheur français vient de publier une étude dans laquelle il affirme qu'une molécule de café associée à de l'or pourrait empêcher les cellules cancéreuses de se répliquer et freiner la progression de la maladie.

LES STÉTHOSCOPES TRANSMETTRAIENT PLUS DE BACTÉRIES QUE LES MAINS DU MÉDECIN !

L'hygiène des mains est essentielle dans un cabinet médical ou dans les établissements hospitaliers. Mais une étude suggère qu'elle n'est pas suffisante sur un autre vecteur important de contamination : le stéthoscope.

Combien de patients sont auscultés avec le même stéthoscope dans une journée ? Si nous sommes très vigilants sur l'hygiène des mains qui transmettent de nombreux microbes et bactéries, nous ne le sommes pas assez pour ce qui est du stéthoscope. C'est en tout cas ce que pense le D^r Didier Pittet de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : «En considérant que les stéthoscopes sont utilisés de façon répétée au cours d'une journée, qu'ils entrent directement en contact avec la peau des patients et qu'ils peuvent porter plusieurs milliers de bactéries recueillies au cours d'un examen précédent, nous le considérons comme un vecteur potentiellement important de transmission, y compris du staphylo-

coque doré.» «Le stéthoscope doit être désinfecté après chaque consultation»... Dans son étude, le D^r Pittet a comparé la quantité de bactéries présentes sur un stéthoscope et sur les mains d'un médecin après examen de 71 patients. Après chaque consultation, le tube et le diaphragme (partie posée sur la peau) du stéthoscope ont été analysés, ainsi que quatre régions de la main. Verdict : le diaphragme avait une densité plus élevée de bactéries que toutes les régions de la main, à l'exception du bout des doigts. Le tube contenait plus de bactéries que le dos de la main du praticien. Pour le D^r Pittet «le stéthoscope doit être considéré comme l'extension des mains du médecin et être désinfecté après chaque contact avec un patient».

L'étude publiée dans la revue médicale *Mayo Clinic Proceedings* est la première à comparer la contamination bactérienne des mains et des stéthoscopes.

La vitamine de l'amour

La vitamine E protège les parois vasculaires et les cellules des tissus grâce à son effet antioxydant. Elle est un puissant reconstituant qui exerce une action directe sur la fonction sexuelle et la fertilité.

Recommandée contre l'impuissance et dans les traitements de la stérilité, elle est appelée vitamine de la reproduction. Elle est présente dans le germe de blé ainsi que dans le pain ou les céréales à grain entier.

Coliques néphrétiques

Le seul remède naturel efficace est le maïs selon des spécialistes : des styles (ou pistils) de maïs dans un litre d'eau bouillante. Laisser infuser 15mn et buvez une tasse toutes les 4 heures.

Points noirs sur le nez

Mélangez 3 cuillères à café d'eau de rose + 3 cuillères à café d'alcool à 70°... c'est une lotion très efficace.

Mycoses des ongles

Appliquer de l'argile verte matin et soir (après la toilette). L'argile verte donne de très bons résultats sur les mycoses cutanées (candidoses).

Faites des applications locales et laissez agir un bon quart d'heure avant de rincer.

Gare à la cellulite !

Penser à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour pour s'hydrater, c'est bien ! Mais se jeter sur la carafe d'eau après avoir mangé des crudités, ce n'est pas une bonne idée. Ces aliments, riches en eau et en sels minéraux, associés à une quantité d'eau trop importante, favorisent la rétention d'eau. L'eau absorbée par les cellules provoque alors de la cellulite.

Cataplasme de citron pour soigner un abcès

Le cataplasme de citron peut aider à faire mûrir un abcès... Mettre une rondelle de citron sur l'abcès et entourer avec le bandage. Laisser poser une dizaine de minutes et jeter la bande. Renouveler l'opération avec une nouvelle rondelle, cinq fois dans la journée.

Lavement anti-fissures anales

Coupez 1 coing (sfardjel) en tranches et jetez le tout dans 1 litre d'eau, faites bouillir jusqu'à réduction du liquide de 1/3.

Passez avec expression au travers d'un linge très fin. Faites un lavement avec 1/4 de litre à 25° C environ, 2 fois par jour.

Soigner les calculs rénaux

Faites une petite cure d'une semaine, de racine de fenouil de temps en temps, fortement diurétique, le fenouil (besbass) aidera à éliminer efficacement toutes les impuretés et déchets que les reins auront accumulés. Versez 25 g de racines de fenouil dans 1 litre d'eau froide dans une casserole émaillée et garder à ébullition 2 minutes. Infusez 10 minutes à couvert, filtrez et buvez 3 tasses par jour de cette décoction. A conserver au frais.

Mettez vos hommes

à la tomate, Mesdames !

Pour certains d'entre eux, l'action du lycopène serait vraiment remarquable : poulmon, estomac et surtout prostate. Mettez vos hommes à la tomate, Mesdames ! En 1995, une étude américaine dirigée par le professeur Edward Giovannucci, a prouvé qu'un homme mangeant au moins dix fois par semaine des produits à base de tomates, avait 45% moins de risques de développer un cancer de la prostate que ceux ayant une consommation de tomates plus faible.