

## PREPARATION DE LA SEMAINE

### Démaquillants

Quand vous êtes privée de votre démaquillant habituel :

- Prenez du beurre frais
- Ou un jaune d'œuf
- Ou encore un mélange en parties égales d'huile d'olive, d'huile d'amandes douces, d'huile de ricin, d'huile de paraffine.

Après un démaquillant, il faut toujours une lotion, prenez donc :

- Une rondelle de concombre
- Ou, avec un coton passez une lotion faite avec une très forte infusion de verveine dans de l'eau de rose.
- Ou avec le lait virginal ci-dessous : 125 g d'eau de roses, 30 g de teinture de benjoin, 15 gouttes de teinture de myrrhe.

Mettre le benjoin au fond d'un bol, verser l'eau de roses goutte à goutte très lentement en tournant vite et fort. Ajouter après la teinture de myrrhe.

### CONSTIPATION

Faire bouillir quatre figes sèches dans un grand verre de lait ou eau, faire réduire de moitié, passer et absorber.

### SACHEZ QUE...

La fonction sexuelle est essentielle au maintien d'un bon état de santé tant corporel que mental. Elle procure un sentiment de bien-être physiologique qui favorise un bon moral, indispensable pour l'équilibre de notre organisme psychophysique.

Les troubles et dysfonctionnements de la sexualité sont généralement dus à des problèmes psychologiques. Aussi, plutôt que de recourir à des "médicaments" chimiques, tranquillisants et autres psychotropes ou vasodilatateurs, il est plus simple et surtout plus sain de recourir à des remèdes phytothérapeutiques qui ont fait la preuve de leur efficacité depuis des siècles et souvent des millénaires. S'il s'agit de surmonter une fatigue passagère ou une période de lassitude, le recours aux stimulants sexuels phytothérapeutiques suffit souvent à les faire disparaître. N'oubliez pas que, chez nous, les plantes aphrodisiaques sont nombreuses et sont considérées comme des plus efficaces telles que le céleri, la cannelle, le gingembre, la sarriette, le cumin noir, etc. D'autres nous sont extrêmement familières, mais cachent bien leur jeu, comme par exemple la patate douce qui stimulerait la sexualité féminine.

### EAU DE RIZ

#### En cas d'entérite

Eau de riz (une poignée dans 250g d'eau), laisser réduire jusqu'à la valeur d'un verre, ajouter une cuillerée de gelée de coings (sfardjel).

### MASQUE NETTOYANT

Un jaune d'œuf et une cuillerée à café de lait cru. Appliquez le mélange, gardez vingt minutes, lavez à l'eau dans laquelle vous mélangez trois gouttes de jus de citron.

### COLIBACILLOSE

Deux poignées de feuilles d'eucalyptus dans 1 litre d'eau, bouillir une minute et infuser 10 minutes. Boire à raison de trois tasses par jour.

Vivant dans l'intestin à l'état saprophyte, le colibacille devient pathogène à la suite de traumatismes intestinaux répétés : constipation par exemple ou usage intensif des purgatifs ou laxatifs.

### Palpitations

• Infusion d'anis vert (habète lahlawa), une cuillerée à café par tasse, d'aubépine (zaârour) ou d'oranger (15 g par litre).

Battements cardiaques plus ou moins forts et de fréquence variable, ils ont plusieurs causes : nervosité, troubles digestifs ou intoxication.

### ABCES

Faire cuire deux navets, mettre en purée, appliquez en cataplasme chaud sur l'abcès. Il "mûrira" rapidement.

### Contre les rides

Le jus de carottes appliqué sur le visage, (laisser sécher et enlever au bout d'une demi-heure), est magnifique pour rendre de la vitalité aux épidermes qui se fripent.

# TOUT SAVOIR

## sur les plantes médicinales

### LE THE

## Légendes et traditions

Aujourd'hui, le thé est la boisson la plus consommée après l'eau.

Pris régulièrement, c'est un allié de la vitalité et de la forme. Il stimule sans énerver et permet un effort intellectuel soutenu. C'est aussi une mine de substances bénéfiques comme la vitamine B2 et les sels minéraux (calcium, magnésium, potassium et fer). Doté d'un très faible pouvoir calorique, il est l'allié idéal de la forme d'autant plus qu'il est consommé avec beaucoup d'eau.

La véritable histoire du thé est au moins aussi intéressante que les nombreuses légendes qui entourent son origine. Le théier est originaire d'Asie et fut sans aucun doute utilisé, comme de nombreuses autres plantes, par le premier empereur chinois (Qin, 220/210 avant l'ère chrétienne); fasciné par les élixirs de vie éternelle.

Pendant, les premiers documents attestant de l'utilisation du thé sous forme de potions médicinales, de boissons et d'aliments, ne remontent qu'au



IVe siècle, sous la dynastie Tang (619/904), les Chinois commencèrent à boire suffisamment de thé pour assurer la célébrité d'un ouvrage qui lui était consacré : le "Cha ching", décrit comment le cultiver, le produire et l'apprécier.

Il expliquait également comment utiliser le "thé en brique", à partir de feuilles de thé étuvées, moulinées, broyées et comprimées en briques rondes faciles à transporter.

Pour préparer une boisson ou une soupe, la brique était râpée et mélangée à d'autres ingrédients, tels que du sel, du riz, des herbes, du lait et des oignons. Les nomades de Mongolie en achetaient et en consommaient en grande qualité, ce type de thé leur étant vendu comme une panacée. Ils préparaient notamment les feuilles de thé avec du sel, de l'ail et du poisson séché.

C'est sous la dynastie Song (960/1280) que les raffinements de la culture de cette boisson s'épanouirent à la fois en Chine

et au Japon. La vogue était alors au thé en poudre et à la porcelaine délicate, et les premières maisons de thé firent leur apparition. Nombre de rituels élégants pratiqués aujourd'hui lors de la cérémonie de thé au Japon sont apparus à cette période.

Les thés noirs, verts que nous connaissons aujourd'hui ont été créés sous la dynastie Ming (1368/1644). C'est également à cette époque que s'est répandu l'usage des théières.

Le thé a été importé en Europe en 1610 par les Hollandais et leur compagnie des Indes occidentales.

Les rumeurs qui attribuaient la longévité des Chinois à sa consommation

tion firent accepter plus facilement son prix élevé. Vers 1650, les Hollandais l'importèrent en Amérique, mais les Anglais reprirent rapidement un des symboles de l'oppression imposée par les Britanniques aux colonies américaines, à tel point qu'en décembre 1773, des colons révoltés jetèrent des caisses dans le port de Boston.

Cette célèbre "Boston Tea Party" annonçait la révolution américaine... et les Américains ne redécouvrirent le goût du thé que longtemps après. Il est d'ailleurs lié à d'autres faits historiques comme la guerre de l'opium en Chine au XIXe siècle. Il marque aussi la suprématie maritime de l'Angleterre renforcée au XIXe siècle par son transport par mer, sur les fameux "Tea Clippers", voiliers de plus en plus rapides et objets de vive concurrence entre les différentes compagnies maritimes de l'époque, jusqu'à l'apparition des bateaux à vapeur.

Aujourd'hui, après l'eau, c'est la boisson la plus universelle, préparée différemment selon les origines, les coutumes et les religions. On en produit chaque année 2 600 000 tonnes environ. 1 200 milliards de tasses sont bues par an, soit 36 000 à la seconde, ce qui correspond à une consommation annuelle moyenne de 600 grammes par habitant.

Boisson nationale dans certains pays, boisson d'exception dans d'autres, partout boisson recherchée pour ses qualités de fraîcheur, son goût, son infinie diversité et ses bienfaits.

### Anémie

Découpez des navets crus en fines lanières, consommez chaque jour en salade. Régénère l'hémoglobine du sang.

### Aphtes

Déposer sur l'aphte une pincée de sucre en poudre, et renouveler.

### Bronchite

Plonger 20g de feuilles et tiges fleuries de marrube blanc (merriouet) séché dans un demi-litre d'eau froide, porter à ébullition sans bouillir, reposer 10 minutes. Prendre cinq demi-tasses par jour.

### Cors et durillons

Cuire un poireau et le tremper 24 heures dans du vinaigre. Appliquer en cataplasme, à renouveler chaque jour.

### Le saviez-vous ?

Le persil est un anticarcinogène puissant, il devrait être consommé quotidiennement.

### EMBOINPOINT

Prendre chaque matin, un jus de chou mélangé avec du jus de pamplemousse, pendant 21 jours.

### MASQUE DECONGESTIONNANT

Une cuillerée à soupe de jus de concombre, une cuillerée à soupe de crème fraîche, un blanc d'œuf battu en neige.

Battre en ajoutant goutte à goutte 20g d'eau de rose. Etendre entre deux gazes et appliquer une heure sur le visage.