TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

PREPARATION DE LA SEMAINE

Petit déjeuner au son

Les personnes qui suivent un régime amaigrissant deviennent souvent constipées. Cela découle naturellement du fait qu'elles mangent peu et que les aliments consommés contiennent souvent peu de fibres. On devrait savoir qu'il n'existe aucune raison valable de ne pas ajouter de son au régime. La recette qu'on va vous donner contient une grande quantité de vitamines et de minéraux fournis par les différents ingrédients.

- 2 tasses de son.
- 2 tasses de graines de tournesol, légèrement grillées.
- 2 tasses de germe de blé.
- 1 tasse et demie de figues séchées et hachées.
- 1/2 c. à café de cannelle.
- 1/4 c. à café de muscade moulu.
- 1 tasse de graine de citrouille (facultatif).

Après avoir combiné et bien mêlé tous les ingrédients, versez-les dans un récipient qui ferme bien que vous garderez au réfrigérateur. Vous pouvez modifier cette recette comme bon vous semble. Tous les ingrédients, sauf, bien sûr les épices, contiennent beaucoup de fibres. Vous obtiendrez le même effet si vous en modifiez les proportions. On recommande une utilisation quotidienne. Peut-être aimeriez-vous aussi modifier l'assaisonnement, après avoir ajouté du lait, ou bien encore y incorporer un peu plus de fruits secs ou de graines de citrouille...

LU POUR VOUS

Alimentation et santé dentaire

● C'est à l'issue d'une étude sur des populations indigènes lentement mais sûrement envahies par l'occidentalisation qu'un dentiste américain en était venu à conclure que "raffiner la canne à sucre ou les céréales supprimait l'apport des sels minéraux, vitamines et oligo-éléments contenus dans les aliments naturels et complets, et qu'une telle carence fragilisait l'organisme et perturbait les processus naturels de minéralisation des os et des dents."

LA CAMOMILLE

• La camomille (baboundj) compte parmi les herbes médicinales les plus douces et les plus utiles. Elle possède une saveur douce, à l'image de son effet. Elle n'a généralement pas d'effets extrêmes (sauf si elle est prise en très grande quantité) et elle peut avoir une action apaisante sur plusieurs régions du corps. La camomille constitue un excellent breuvage de fin de soirée : il détend et prépare à une bonne nuit de sommeil. Bien des gens lui accordent aussi le pouvoir d'apaiser un estomac dérangé, des nerfs en boule. La tradition attribue de plus à la camomille la capacité de soulager les crampes menstruelles probablement grâce à une légère action de relaxation musculaire. En bref, la camomille se boit dans des situations où on se sent nerveux, ou tout simplement moche.

LE CITRON

● C'est un dépurateur doublé d'un remarquable antiseptique. Il normalise aussi la tension et le taux de sucre dans le sang, stimule les surrénales et la fonction ovarienne, améliore la circulation sanguine, augmente la résistance des vaisseaux, draine le foie, détoxique, éclaircit le teint et tonifie les gencives...

SACHEZ QUE...

■ Manger cru, notamment des pommes, est aussi un excellent moyen de ralentir le vieillissement des dents, puisqu'on absorbe ainsi de nombreuses substances anti-radicaux libres, des vitamines non altérées et des oligo-éléments.

BIEN-ETRE

Alimentation végétarienne

L'alimentation végétarienne qui consiste à exclure la viande et les autres produits animaux, remonte à un mouvement né vers 1840 en Angleterre et en Amérique.

Elle a été propagée par Sylvester Graham, qui a remis à l'honneur le pain complet, et par John H. Kellog, créateur des fameux "Corn Flakes".

Le souci croissant de la santé au niveau individuel a permis une prise de conscience de l'intérêt de l'alimentation végétarienne, conçue comme une mesure préventive des différentes maladies de nos civilisations d'abondance.

De nombreuses études scientifiques ont montré l'impact de l'alimentation sur la santé : une alimentation riche en produits carnés engendre un risque accru de pathologies du type goutte, hypertension artérielle, athérosclérose ou infarctus.

En renonçant à absorber des protides et lipides d'origine animale, on peut prévenir ces maladies ou en freiner l'évolution.

Divers régimes végétariens

• Le régime "ovo-lacto" autorise les œufs et les produits laitiers, mais exclut les viandes et les poissons.

• Le régime "lacto" autorise la consommation des produits laitiers, mais pas d' œufs.

• Le régime végétarien strict exclut tous les produits d'origine animale : viandes, poissons, produits laitiers, œufs et miel.

Traitement

Avant d'adopter un régime végétarien, consultez votre médecin (un tel régime est déconseillé avant l'âge adulte). Pour obtenir un effet positif, le régime végétarien doit être observé pendant au moins 3 mois. Pour améliorer les affections rhumatismales chroniques, il faut supprimer la viande pendant des années.

Actions

L'élimination des produits alimentaires d'origine animale contribue à la prévention des maladies dites "de civilisation". On voit ainsi le taux de cholestérol s'abaisser, les risques d'athérosclérose, d'infarctus et d'hémiplégie diminuer. Les rhumatismes sont améliorés car les acides présents dans les viandes entretiennent le processus inflammatoire.

La position de la médecine officielle

La médecine officielle recommande volontiers de limiter la consommation de viande, de nombreuses études ayant montré l'intérêt d'un régime pauvre en produits carnés et donc réduit en graisses animales (mammifères). Cependant, les végétariens stricts doivent veiller à couvrir leurs besoins en protéines et minéraux.

Attention

• Bien qu'une alimentation à base de végétaux frais soit riche en minéraux et en vitamines, les personnes strictement végétariennes sont sujettes aux carences en vitamine B12 et en fer, qui jouent un rôle important dans la formation des globules du sang et de la croissance, mais que l'on ne trouve guère que dans la viande et les produits laitiers.

La consommation d'algues spirulines (en vente dans les magasins de diététique) est recommandée : 1 cuillerée à café couvre 5 fois les besoins quotidiens et apporte en outre des protéines et des minéraux importants.

• Les protéines végétales ont autant de valeur que les protéines animales. Parmi les sources végétales de protéines, citons les céréales, les pommes de terre et les légumineuses, notamment les produits à base de soja.

Dernier conseil

Le jus de pousse de blé contient tous les acides aminés nécessaires à la synthèse des protéines. C'est donc un complément alimentaire idéal pour les végétariens.

LE NAVET

● Riche en minéraux et en oligo-éléments (surtout le fer), il l'est aussi en vitamines, surtout vitamine C, qui demeure en partie après cuisson, et B. Lui aussi est riche en substances soufrées qui peuvent donner des flatulences mais sont un facteur de protection contre le cancer.

VIVRE SANS TABAC

Préparez-vous mentalement

● Une envie de fumer ne dure jamais plus de deux à trois minutes. Pour tenir bon dans ces moments-là, mettez au point une tactique pour vous occuper l'esprit... ou les mains.

MAL AU DOS

Trouver chaussure à son pied

● Attention, les talons peuvent être la cause du mal de dos et parfois l'aggraver. Pensez que c'est la chaussure qui doit épouser le pied et non l'inverse !

Elle doit être neutre, spacieuse et peu amortissante. Marchez souvent pieds nus et sur des surfaces différentes (gazon, pierres, terre) car la plante du pied est une zone réflexe à travers laquelle on peut stimuler toutes les parties du corps.

Or, la chaussure, en isola nt le pied du sol, inhibe l'acuité des récepteurs plantaires qui communiquent sans cesse avec le cerveau pour justement ajuster la posture en fonction de la qualité du sol.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● L'épinard est légèrement hépato-toxique une fois cuit, mangez-le de préférence cru, mélangé à une salade par exemple.

A PROPOS...

• Lorsque les gens sont terriblement tristes ou blessés, presque tous font la même chose : ils pleurent. Ceci n'est pas une grosse surprise pour vous. Mais vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous pleurions à certains moments ?

Quand notre peau est attaquée, le sang sort parce qu'il obéit aux lois de la physique ; quand nos sentiments sont atteints, il n'y a pas de lois physiques pour dire que les larmes doivent couler de nos yeux. William Frey, chercheur et médecin biochimiste, s'intéresse à la psychiatrie et possède une nouvelle théorie sur le sujet.

«Ma théorie est que le stress émotionnel produit des substances toxiques dans l'organisme, et que pleurer aide à les expulser du système. C'est peut-être la raison pour celui qui est triste se sent mieux après une bonne crise de larmes.» Le psychiatre Frédéric Flach croit aussi que pleurer est une forme de communication : «Si un couple se dispute et, par exemple, que la femme commence à pleurer, la dispute perd généralement de son intensité. La femme fait de cette façon savoir à son mari qu'elle est blessée et à moins que le mari ne soit anormalement cruel, il répondra en essayant d'atténuer cette peine.»

APPRENEZ À CONNAITRE

Cresson de fontaine

Le cresson de fontaine est ainsi nommé car il pousse près des ruisseaux, des sources et des pièces d'eau.

Son nom botanique, dérivé du latin *nasus tortus* (littéralement "nez torturé"), fait référence à son odeur piquante. Les propriétés thérapeutiques du cresson de fontaine sont connues depuis l'Antiquité. Les Romains lui attribuaient des vertus aphrodisiaques, tandis que les Grecs employaient les graines pour préparer des remèdes fortifiants. Au XVIe siècle, on le savait capable de prévenir le scorbut, et on le recommandait pour son action tonifiante, dépurative et diurétique. On l'utilise aujourd'hui pour stimuler l'appétit, la digestion et l'élimination, mais aussi pour combattre les infections urinaires, les bronchites et les troubles hépatiques. Les propriétés thérapeutiques du cresson de fontaine sont reconnues par la médecine officielle, qui le recommande en cures dépuratives. Le cresson est efficace contre les petits problèmes de peau tels que l'acné, l'eczéma et les éruptions diverses. Mélangez un volume de jus de cresson frais et 4 volumes d'eau et buvez-en 3 cuillerées à café par jour.

➤ **Action thérapeutique :** les composés de sénevols présents dans le cresson exercent une action antibactérienne et stimulent la vésicule, les reins, le foie et le métabolisme en général.

Le cresson est aussi un puissant diurétique. Il est efficace en cas de fièvre, de rhumatismes, d'infections des voies respiratoires et urinaires. Des études récentes tendent à prouver que des composés de sénevols pourraient prévenir le développement de certains cancers.

➤ **Pour stimuler l'estomac :** le cresson de fontaine est excellent en salade, mélangé avec des feuilles fraîches de pissenlit ou d'ortie, mais aussi avec du fromage blanc, avec une salade de pommes de terre, ou sur du pain beurré. Ses composants stimulent la production de sucs digestifs et exercent une action bénéfique sur le tractus gastro-intestinal. Le cresson est aussi une source d'iode, recommandée par la médecine populaire contre le goître.

CHEVEUX SECS ET FOURCHUS

Shampooing à l'œuf

● Les cheveux sont souvent fragilisés par des traitements trop agressifs, il faut les nourrir, les gainer, les fortifier. Battre deux jaunes d'œuf, y incorporer 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé, 1 cuillère à soupe d'huile d'amande. Appliquer et conserver 10 minutes en massant soigneusement les cheveux. Puis rincer.

DE L'AIL

Pour maîtriser le rhume

● L'ail est magnifique, mais l'ail frais l'est encore davantage. Prenez-en à raison d'une gousse tous les soirs (écrasez-la dans de la mayonnaise que vous tartinez sur une tranche de pain) ; cela signifie un mal de gorge léger, un nez qui coule à peine et un peu de toux au lieu d'un supplice parfait.

L'HUILE DE FOIE DE MORUE

Contre vos problèmes de peau

● La peau de vos jambes, par exemple, est excessivement sèche et écaillée... Vous avez employé toutes sortes de crèmes, de lotions et d'huiles afin de résoudre votre problème. Rien n'a maché. Essayez donc l'huile de foie de morue... Appliquez-en sur vos jambes en plus d'en absorber une cuillerée à café par la bouche. La sensation de sécheresse et la désquamation disparaîtront...