

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Décoction pour la chute des cheveux

Elle est due à une trop grande sensibilité des follicules pileux à une hormone, la dihydrotestostérone (DHT, un dérivé de la testostérone).

Recette : préparez une décoction de thym avec un verre de thym pour un litre d'eau froide. Laissez bouillir jusqu'à réduction de moitié. Frictionnez-vos cheveux avec cette lotion, tous les matins.

Pourquoi ça marche : le thym a des propriétés anti-oxydantes, régénérantes et tonifiantes.

Des pommes et du lait contre l'asthme

Les gens qui boivent du lait et qui mangent des pommes et des poires seraient moins à risque de souffrir d'asthme que les autres, affirment des chercheurs australiens.

A l'étude de 1 601 adultes, ces chercheurs ont découvert que la consommation régulière de lait entier est associée à une réduction de 34 % du risque de souffrir d'asthme. Cela va à l'encontre des connaissances actuelles, selon lesquelles la consommation de produits laitiers augmenterait le risque de faire une crise d'asthme.

Les chercheurs ont également découvert un lien entre la consommation de pommes et de poires et un risque réduit d'asthme. A l'inverse, la consommation de produits contenant du soya doublerait ce risque.

Le lien entre ces aliments et l'asthme reste flou, mais des recherches précédentes avaient conclu que la forte teneur en flavonoïdes des fruits contribue à une bonne santé respiratoire. Une autre étude, celle-là menée auprès de 3 000 enfants néerlandais, avait découvert que ceux qui consommaient quotidiennement du lait entier et du beurre étaient moins à risque de souffrir d'asthme. Un effet protecteur avait aussi été attribué au jus de fruits, aux légumes et au poisson.

LA CORIANDRE Contre l'empoisonnement alimentaire

La coriandre (kosbar) aurait la propriété de tuer les bactéries responsables de l'empoisonnement alimentaire. Le dodecenal, un élément présent dans les feuilles et les graines de coriandre, posséderait les vertus antibactériennes nécessaires pour notamment détruire la salmonelle. C'est ce que révèle une étude publiée dans le Journal of Agricultural and Food Chemistry.

D'après la recherche, la coriandre serait même plus efficace que la gentamicine, un antibiotique fabriqué en laboratoire. En plus du dodecenal, une douzaine d'autres éléments antibactériens se retrouverait dans la coriandre fraîche.

Quelques feuilles de coriandre ne sont cependant pas suffisantes pour en garantir les effets antibactériens, avertit le D^r Isao Kubo, responsable de l'étude. «Si vous mangez un hot dog ou un hamburger, il faudrait manger l'équivalent en coriandre pour prévenir un empoisonnement alimentaire.»

Les chercheurs voient plusieurs applications à cette découverte. L'industrie alimentaire pourrait utiliser la coriandre comme additif alimentaire dans des mets où l'on craint la prolifération de bactéries. On pourrait également recouvrir les viandes vendues en épicerie d'une couche de coriandre. Les chercheurs envisagent aussi la possibilité que soient fabriqués des détergents et des savons à la coriandre.

Les arachides contre la tuberculose

Une substance contenue dans les arachides pourrait se révéler utile dans la lutte contre la tuberculose.

Des chercheurs suédois ont testé sur 120 patients tuberculeux l'efficacité de l'arginine, un acide aminé qui se retrouve en grande concentration dans les arachides. Les symptômes de la tuberculose, comme une toux grave, se sont estompés plus rapidement chez les patients prenant de l'arginine que chez le groupe témoin.

La quantité de bactéries de la tuberculose était aussi moins élevée dans l'organisme du groupe prenant de l'arginine que dans celui du groupe témoin.

AÉROPHAGIE - BALLONNEMENTS

Les plantes qu'il vous faut

Les problèmes de digestion vous mènent la vie dure ? Vous voulez vous débarrasser de ces petits soucis pour avoir l'estomac léger, les intestins relaxés et le ventre dégonflé, faites confiance aux plantes : la nature vous soulage !

Une colite spasmodique d'origine nerveuse ou une colite atonique due à une mauvaise hygiène diététique entraîne des fermentations intestinales excessives. Résultat : les intestins souffrent d'un trop-plein de gaz. Ce dysfonctionnement se traduit par de l'aérophagie et des ballonnements. Un repas copieux, d'accord... mais n'oubliez pas, nos intestins subissent nos excès !

Le romarin (iklil)

Le romarin (iklil) est préconisé pour faciliter la digestion, notamment lorsqu'elle s'accompagne d'éruptions et de pesanteurs gastriques. Il est conseillé dans les cas d'insuffisance de la vésicule biliaire. On l'utilise pour apaiser les migraines d'ori-

gine digestive et les douleurs articulaires.

Comment il agit

Le romarin est antispasmodique et relaxant sur les muscles lisses du système digestif. D'où son effet modérateur sur les spasmes intestinaux et les douleurs liées à l'aérophagie et aux ballonnements. Il stimule aussi le fonctionnement de la vésicule biliaire, ce qui facilite la digestion. Il diminue les fermentations intestinales.

Le cumin

Le cumin (kamoun) est préconisé dans de nombreux cas de troubles du transit : ballonnements, aérophagie, parasites intestinaux ou dyspepsies nerveuses. On l'utilise également lorsque les règles sont insuffisantes.

Comment il agit

Le cumin contient de l'aldéhyde cuminique (dans son essence) et des flavonoïdes. Ces substances rétablissent un bon équilibre acide-base et atténuent les tensions douloureuses dues à l'aérophagie et aux ballonnements. Le cumin protège la muqueuse gastrique contre les agressions acides ou bactériennes (*helicobacter pylori*).

Le charbon végétal

Le charbon végétal permet de traiter certains troubles fonctionnels du système digestif. Il contribue

à la disparition des douleurs abdominales, des troubles du transit et des ballonnements. Il lutte contre l'aérophagie, les éructations et les gaz intestinaux. Il est utile dans le traitement des diarrhées.

Comment il agit

Le charbon végétal piège (par adsorption) les gaz libérés par les fermentations intestinales. Il agit directement au niveau des bactéries intestinales productrices d'acides gras volatiles qui génèrent des pressions douloureuses. Il lutte aussi contre la mauvaise haleine qui accompagne parfois une digestion difficile. En tapisant les parois de l'intestin, le charbon végétal ralentit le transit et lutte efficacement contre les diarrhées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les aliments cariogènes méconnus : bananes, chips, frites favorisent les caries. Ils contiennent des sucres et sont collants, peuvent provoquer plus de dégâts que le sucre.

SACHEZ QUE

● La lavande (khezzama) est souveraine pour les migraines et les vertiges. Voici donc une petite infusion de fleur de lavande : mettez 1 cuillère à café de fleurs de lavande dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour entre les repas.

LA FEUILLE DE CARI

Un remède d'avenir contre le diabète ?

La feuille de cari indien pourrait éventuellement servir à contrôler le diabète, et certaines plantes médicinales chinoises aider à guérir le cancer. C'est ce qu'ont révélé des scientifiques du King's College de Londres en dévoilant les résultats de deux recherches durant le Congrès pharmaceutique britannique tenu à Manchester, en Angleterre.

Dans la première étude, les travaux menés en laboratoire sur une période de trois ans portaient sur la feuille de cari (*Murraya koenigii*). L'extrait de cette feuille, utilisée en Inde pour son goût citronné de même qu'en médecine ayurvédique, aurait démontré sa capacité à contrer le diabète. En effet, il réduirait le taux de glucose dans le sang en bloquant le fonctionnement d'une enzyme — l'alpha amylase — qui agit dans le pancréas, pendant la digestion, et qui transforme l'amidon en glucose.

Dans une seconde recherche, cinq remèdes utilisés en médecine traditionnelle chinoise (MTC) auraient démontré une «activité prometteuse» contre des cellules pulmonaires cancéreuses. Les plantes les plus actives seraient une plante aquatique thaïlandaise (*Ammannia baccifera*) ainsi que l'anis étoilé (*illicium verum*) utilisé dans la cuisine chinoise.

Masques naturels au miel

Les vertus alimentaires et thérapeutiques du miel sont connues depuis des siècles. Nous vous proposons des masques à base de miel pour la beauté de votre visage.

• Masque hydratant

Dans un bol, bien mélanger deux cuillerées à café de miel non cristallisé, 1 cuillerée à café d'huile de germe de blé et 2 cuillerées à soupe de fromage blanc. Appliquer cette mixture sur la peau du visage et du cou 15 à 20 mn environ puis rincez à l'eau de rose.

• Masque nettoyant

Mélangez 50 g de flocons d'avoine mixée, 2 cuillerées de miel et 1/2 yaourt. Appliquez cette pâte sur le visage. Laissez reposer 15 minutes et rincer.

• Masque nourrissant

Mélangez 100 cl de crème fraîche épaisse, 1 avocat réduit en purée, 1 carotte cuite réduite en purée et 3 cuillères de miel. Etalez le masque sur le visage et le cou. Laissez agir 10 à 15 minutes et rincer.

• Masque purifiant

Mélangez 25 g de levure que vous aurez délayée dans un peu d'eau pendant une demi-heure, une cuillère à soupe de miel, une cuillère à café d'argile verte et une cuillère à soupe de yaourt nature. Mélangez bien le tout et appliquez le mélange sur le visage et laissez agir une dizaine de minutes puis rincez à l'eau tiède, passez le visage à l'eau fraîche (voire froide) pour resserrer les pores de la peau.

• Masque pour affiner le grain de peau

Mélangez du très bon miel liquide et quelques gouttes de jus de citron. Etalez le masque sur le visage et le cou. Gardez pendant vingt minutes et enlever à l'eau.

• Masque facile pour resserrer la peau

Mélangez une cuillerée de miel liquide avec un yaourt. Laissez sécher et retirez à l'eau tiède au bout de vingt minutes.

• Masque antirides

Mélangez 100 g de fraises, 15 ml de jus de citron, 1 cuillère à soupe de lait et une cuillère de miel.

Appliquez après avoir nettoyé le visage à l'eau fraîche ou au lait démaquillant. Evitez le contour des yeux et de la bouche. Laissez l'application pendant 20 minutes, puis rincez à l'eau claire.

• Gommage amande, miel et yaourt

Mélangez trois cuillères à soupe de poudre d'amande, 3 cuillères à café de miel et 3 cuillères à soupe de yaourt entier. Remuez énergiquement (vous pouvez incorporer 2 gouttes d'huile essentielle de rose). Massez doucement votre visage pendant quelques minutes en effectuant de petits mouvements circulaires. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton.

Evitez bien sûr la zone fraîche du contour des yeux. N'oubliez pas votre cou ainsi que votre décolleté. Rincez enfin abondamment à l'eau tiède.