

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre les infections urinaires

Recette :

- Mettre du persil frais et beaucoup de cumin en grains dans de l'eau bouillante
- Remettre le tout à bouillir pendant 5 à 10 minutes
- Passer le mélange au tamis
- Laisser refroidir
- Boire du liquide obtenu 3 à 4 fois par jour pendant 4 jours.

Explication :

Les infections urinaires sont assez courantes. Les infections touchent surtout l'urètre et la vessie. Dans les cas les plus sévères, l'infection se propage aux reins. Il vaut toujours mieux consulter son médecin en cas d'infection urinaire.

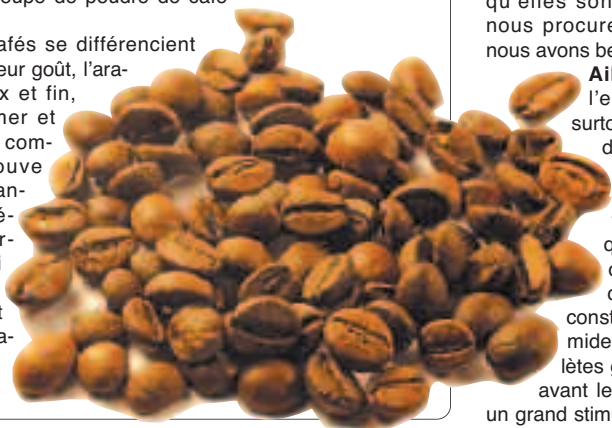
Voici cependant un remède qui peut contribuer à vous soulager. Ce remède combine les effets de deux plantes qui ont plusieurs propriétés médicinales. Le persil est connu pour ses propriétés antiseptiques et dépuratives et favorise l'élimination des bactéries et des toxines. Le cumin est un bon antispasmodique et stimule la production urinaire.

CAFÉ

L'arabica contient moins de caféine que le robusta

L'arabica est cultivé en Amérique du Sud et au Moyen-Orient, alors que le robusta est cultivé essentiellement en Afrique. Leur composition en caféine est très différente, puisque le café robusta en contient 2 fois plus. Ainsi, une cuillère à soupe de poudre de robusta apporte 100 à 150 mg de caféine contre 50 mg pour une cuillère à soupe de poudre de café arabica.

Les deux cafés se différencient également par leur goût, l'arabica étant doux et fin, l'autre plus amer et corsé. Dans le commerce, on trouve des cafés mélangés en différentes proportions, ce qui permet de satisfaire le goût de tous les amateurs.



LA COURGETTE

Un peu d'histoire

Selon les études des botanistes, les courges seraient originaires d'Amérique centrale, où elles étaient probablement consommées plusieurs millénaires déjà avant l'ère chrétienne.

Les Indiens les nommaient «askutasquash», et les Européens les découvrirent en débarquant dans le Nouveau Monde. Ils en décrivirent rapidement de très nombreuses variétés, et en rapportèrent pour les jardins botaniques, avant de les cultiver comme légume. Il était alors d'usage de laisser les courges parvenir à complète maturité avant de les consommer, ce qui permettait d'obtenir de meilleurs rendements, et de faciliter leur conservation. Il semble que ce soient les Italiens qui aient eu l'idée, au XVIII^e siècle, de consommer les courges avant complète maturité : ainsi naquirent les courgettes que nous connaissons aujourd'hui.

Publicité

PENSÉE

A toi mon adorable grand frère **SELLAOUI Ammar**, né le 19 janvier 1942 à Meskiana (wilaya d'Oum-El-Bouaghi).

Médecin de la 5^e région militaire et sous-lieutenant, décoré par le président Boumediene, parti sans le dire à ta famille, volontaire pour la guerre de Palestine. Trois mois après, tu es revenu dans un cercueil. A peine une demi-heure après ton enterrement, j'ai reçu tes lettres d'Abou Soltane (Egypte) me disant que les raids aériens étaient quelque chose de quotidien, comme si l'on prenait notre petit-déjeuner. Ta mort m'a beaucoup affligée, ainsi que mon père H'mida ESSAIGHI, que ton départ a fini par emporter. Parce que ses yeux étaient toujours rivés sur ta tombe, que l'on pouvait voir de la porte de notre humble maison. Ta mère Fatima souffre... souffre toujours ainsi que Fahim, et Malika. Moi, depuis 1970, ma vie a complètement basculé.

Repose en paix mon grand CHAHID volontaire et que Dieu pardonne à ceux qui t'ont calomnié. Qu'ils se taisent à jamais ! Nous ne voulons ni bien... ni mal, juste que les prochaines générations qui étudient au CEM SELLAOUI Ammar sachent qui tu étais !

Ta sœur Nafissa BOUABANE d'Alger

MANQUE D'ÉNERGIE

Adoptez les remèdes naturels

En cas de baisse de régime, surtout au moment des changements de saison, certaines plantes ou légumes peuvent nous aider à retrouver toute notre énergie. Redécouvrez-les.

Depuis toujours, des plantes aident les hommes dans leur vie de tous les jours, en les nourrissant et en les soignant lorsqu'ils en ont besoin. Depuis la nuit des temps, elles ont constitué la base de la médecine de tous les peuples et, encore aujourd'hui, les êtres humains ont recours à ces précieuses amies pour combattre et résoudre les petits et les grands problèmes qui peuvent se présenter au cours de leur existence. Après une longue période d'oubli, qui a vu naître et se développer les remèdes chimiques, les plantes retrouvent aujourd'hui leur place dans la pharmacie familiale pour soigner, mais surtout dans une action de prévention. La liste qui va suivre comprend quelques plantes qui méritent de ne pas être oubliées, parce qu'elles sont en mesure de nous procurer l'énergie dont nous avons besoin.

Ail : les Egyptiens l'employaient déjà, surtout les travailleurs de force qui en prenaient tous les jours pour faire face aux tâches qui leur étaient données, en particulier pour la construction des pyramides. Même les athlètes grecs le prenaient avant les efforts. L'ail est un grand stimulant de l'organisme et un régulateur des fonctions essentielles, telles que les activités du foie et des glandes endocrines (thyroïde, surrénales, etc.) et il est, en outre, un bon antibiotique et un antiseptique général. Utile en cas de problèmes digestifs, il règle la flore intestinale puisqu'il s'oppose à la prolifération dans le tube digestif de certaines bactéries dangereuses et c'est pour cette raison qu'il est recommandé en cas de diarrhée, de dysenterie, de crampes à l'estomac et de gonflement abdominal. Aujourd'hui, il est surtout utilisé pour aider au bon fonctionnement du sys-

tème circulatoire et surtout dans les cas de problèmes de tension.

► **Carotte :** grâce au fait qu'elle donne de l'énergie, elle est recommandée en cas d'asthénie et de carence vitaminique. Les vitamines sont présentes dans la carotte crue et sont principalement des vitamines B, C, D, E et en provitamine A. Elle est une amie de la peau et de la vue, et son jus frais est un excellent reconstituant, un diurétique, et même un vermifuge. Il semble qu'ajoutée au lait des enfants, elle soit un bon moyen préventif des maladies infectieuses.

► **Cassis :** il faudrait donner un espace plus grand au jus de cassis parce qu'il combat bien la fatigue, mais aussi l'arthrite, les problèmes du foie et du système urinaire. C'est un tonique qui favorise la transpiration et stimule le système digestif. Il possède une action sur les infections de la bouche qui peuvent facilement se résoudre avec des gargarismes de décoctions de fleurs et de fruits.

► **Menthe :** toutes les variétés de menthe sont toniques, surtout pour l'appareil digestif. Elle donne de l'énergie à tout le corps et elle est conseillée surtout aux enfants et aux convalescents. Elle possède la propriété de combattre tous les problèmes dus aux infections, grâce à ses propriétés antiseptiques et bactéricides.

► **Myrtille :** ses feuilles sont toniques, antiseptiques et les fruits sont toniques et diurétiques. Elle est recommandée dans tous les cas d'infection pour ses propriétés bactéricides.

► **Persil :** il s'agit d'un vrai concentré de vitamines et de sels minéraux. Il devrait faire

partie de l'alimentation de tous les jours, au point qu'il ne devrait jamais manquer de nos tables. Utile à tous, surtout aux enfants, aux convalescents, aux personnes âgées, à tous ceux qui sont fatigués et voudraient avoir un peu plus d'énergie. Le jus reste un reminéralisant d'excellente qualité.

► **Pomme :** l'écorce du pommier peut faire baisser la fièvre et reste un bon tonique. Les feuilles et les fleurs sont diurétiques. La pomme est diurétique, amie des maladies de la peau, des rhumatismes, du sommeil et elle peut libérer les bronches et le nez.

► **Romarin :** cette plante aromatique connue depuis l'Antiquité a essentiellement une action stimulante pour l'organisme en entier. Mais son action s'agrandit, puisque le romarin est efficace contre le nervosité, l'anxiété et l'insomnie.

► **Thym :** il a une action sur l'appareil respiratoire désormais sûre, car il détruit les germes nuisibles présents dans l'organisme humain, c'est un diurétique et aide le système digestif. Grand allié de l'être humain, le thym est un excellent tonique, il combat la fatigue et règle le système nerveux. La tradition le définit comme «fort et chaleureux». Si le matin nous essayons de remplacer le café ou le thé par une tisane de thym, nous remarquerons vite les bénéfices : la lucidité de l'esprit, une bonne sensation gastrique et un bien-être général. Les herboristes soutiennent que son parfum est bénéfique pour le cerveau.

Les personnes irritables et déprimées se sentent renaitre après un bain au thym, tout comme les enfants turbulents réussissent à retrouver un bon sommeil.

LE CURCUMA

Un anti-inflammatoire naturel

Mélangez 1/4 de cuillère à thé de curcuma dans un verre d'eau et boire. Vous pouvez prendre jusqu'à 6 doses par jour de curcuma. Prendre de préférence avec les repas.

Des chercheurs ont étudié les propriétés du curcuma (erq asfar) : ils ont identifié une activité anti-inflammatoire puissante autant pour des inflammations aiguës que pour des inflammations chroniques, comme l'arthrite.

On lui attribue aussi des capacités à potentialiser certains traitements contre le cancer et il pourrait s'avérer utile dans la prévention de la maladie d'Alzheimer et du cancer du côlon.

SACHEZ QUE...

● L'iode est indispensable au bon fonctionnement de notre métabolisme et nous donne de l'énergie. Le cresson de fontaine (guerniouèche) constitue une bonne source d'iode et complète notre apport journalier sans apport supplémentaire de sel.

Pour le transport optimal de l'oxygène, notre corps a besoin de suffisamment de fer, d'acide folique et de vitamine B6. La vitamine C favorise l'absorption du fer. De plus, de tout temps, le cresson de fontaine a servi à libérer les voies respiratoires. Le fait de respirer plus librement favorise l'apport en oxygène.

Le chocolat est bon pour le cholestérol

Le sang transporte le cholestérol dans les vaisseaux sanguins. Ce sont les protéines qui permettent de réaliser cette opération. Certaines d'entre elles amènent le cholestérol jusqu'au foie où il est utilisé pour la digestion : c'est le bon cholestérol. D'autres protéines mal programmées ont tendance à laisser le cholestérol de côté : c'est le mauvais cholestérol qui peut boucher des artères. Le chocolat et le cacao peuvent protéger l'organisme contre le mauvais cholestérol. Grâce à leurs flavonoïdes possédant des propriétés antioxydantes, ils diminuent la concentration de mauvais cholestérol et favorisent la production de bon cholestérol. La vitamine B3 contenue dans le chocolat permet également de réduire l'encrassement des artères.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

● Tonique pour les nerfs, le thym (ziitra) est aussi un aphrodisiaque doux, provoquant la prolongation de l'érection chez l'homme et celle de l'orgasme chez la femme. C'est aussi un puissant purificateur pour le corps, qui participe au décuplement du plaisir sexuel chez les partenaires.

LA TOMATE

Au fil du temps...

La tomate (*Lycopersicon esculentum*) est originaire du Mexique et d'Amérique centrale. Les Européens ne l'ont connue qu'au XVI^e siècle. Si elle a gardé son nom d'origine aztèque «tomatl», elle a été appelée «pomme d'or» par les Italiens... et «pomme d'amour» par les Provençaux ! Elle appartient à la famille des solanacées (qui comprend également la pomme de terre et le tabac), et longtemps, on l'a considérée comme une plante médicinale, ou même... ornementale (l'agronome Olivier de Serres la vouait à la décoration des tonnelles). C'est sous forme de sauces plus ou moins relevées qu'elle commence à entrer dans la cuisine méditerranéenne. Les Anglo-Saxons s'en méfient longtemps : à la fin du XIX^e siècle, on trouvait encore des ouvrages culi-

naires anglais dans lesquels on recommandait de faire bouillir la tomate durant trois heures au moins, afin de se protéger d'éventuels effets toxiques ! Ce n'est que vers les années 1920-1930 qu'elle commence à être largement commercialisée sur tout le territoire.

