

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane d'artichaut

Utilisation : lors de troubles du foie, maladie du foie (calculs biliaires), dyspepsie (problème digestif), ballonnements, nausées, ictère (jaunisse), cirrhose, mal de ventre, cholestérol (hypercholestérolémie).

Ingrédients : Pour une tasse de tisane d'artichaut, utilisez : 2 g (2 cuillères à café) de feuilles d'artichaut. Environ 200 ml d'eau.

Préparation : Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles d'artichaut (de préférence des feuilles séchées).

Laissez infuser une dizaine de minutes afin d'obtenir une dose efficace en substances actives.

Posologie : Buvez une tasse 3 fois par jour de préférence avant les repas.

ATTENTION

Le chocolat ne serait pas bon pour les os

D'après une étude australienne publiée dans la revue *American Journal of Clinical Nutrition*, la consommation de chocolat ne serait pas bonne pour la densité des os.

Cette enquête réalisée auprès de 1 000 femmes âgées de 70 à 85 ans montre que plus on consomme de chocolat, et plus on a les os fins.

Les résultats de l'étude révèlent que les femmes qui consomment quotidiennement du chocolat auraient une densité osseuse de 3,1 % inférieure à celles qui n'en consomment qu'une fois par semaine.

Selon les auteurs de l'étude, ce constat pourrait être lié à la présence d'oxalates dans le chocolat qui ont pour effet de diminuer l'absorption du calcium et du sucre.

HYPERTENSION

Buvez beaucoup d'eau

• Julian Whitaker M. D., un des plus célèbres médecins à favoriser des approches alternatives, la recommandation numéro un, pour les personnes souffrant d'hypertension, serait de boire jusqu'à 15 verres d'eau par jour. Selon le Dr Whitaker, la plupart des médicaments utilisés dans l'hypertension, créent artificiellement des conditions semblables à celles d'une consommation accrue d'eau. L'eau détend tout le système, incluant les artères. Les artères trop tendues sont la principale cause de l'hypertension. Le Dr Whitaker recommande de boire un verre d'eau toutes les heures du jour.

NOTÉ POUR VOUS

● Jardiner, c'est pratiquer une activité physique au grand air, au contact de la nature, qui permet de s'oxygéner, de se détendre et de s'évader, loin des stress quotidiens. Enlever trois mauvaises herbes, arroser ou simplement surveiller les tomates qui mûrissent, deviennent vite des moments privilégiés aussi nécessaires à votre bien-être que 20 minutes de gym quotidiennes !

LA RACINE DE CONSOUDE Pour soulager les foulures et entorses

Recette

- Moudre de la racine de consoude (lessaqet ledjrah) dans un bol et dissoudre avec de l'eau bouillante.
- Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive de première pression.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Tartiner un tissu de lin chaud et appliquer sur l'entorse, la foulure ou l'articulation endolorie.
- Vous pouvez fixer le linge à l'aide d'une écharpe chaude.

Explication

La consoude fait partie de l'herboristerie médicinale depuis plus de 2 000 ans. Dans plusieurs langues, son nom signifie unifier ou souder. Elle renferme de l'acide rosmarinique, un anti-inflammatoire, du mucilage qui agit comme émollient et de l'allantoïne, une substance cicatrisante.

Elle a longtemps été utilisée en usage interne ; mais aujourd'hui, elle doit être réservée exclusivement à l'usage externe, puisqu'elle contient des substances potentiellement toxiques pour le foie.

L'AIL

Mangez-en pour être en bonne santé

L'ail a été utilisé comme médicament depuis des milliers d'années. Et il aide à guérir la maladie aujourd'hui. L'une des meilleures choses à propos de l'ail, c'est qu'il est bon marché, vous pouvez même le planter vous-même.

Aujourd'hui, voici comment préparer quatre simples remèdes à base d'ail. Le premier aide à guérir le rhume et la toux. Le second aide à prévenir les maladies cardiaques. Le troisième remède vous aide à vous débarrasser des parasites intestinaux comme les vers. Le quatrième sert à nettoyer les blessures. Ces remèdes nous viennent d'agriculteurs au Chili, au Mexique et aux Philippines. Ce ne sont que quelques-uns des nombreux remèdes à base d'ail connus à travers le monde.

Si vous avez un rhume ou si vous tousssez, essayez d'abord un remède à base d'ail. Il vous faudra une tasse d'eau ou de lait, du sucre ou du miel et trois gousses d'ail. Ajoutez l'ail à l'eau ou au lait et faites bouillir pendant 5 minutes. Puis sucrez le mélange avec du miel ou du sucre. Buvez 3 à 4 tasses par jour jusqu'à ce que le rhume ou la toux disparaisse.

De l'ail pour les maladies cardiaques ? Oui, c'est vrai. Le remède qui suit aide à réduire les risques d'avoir une maladie cardiaque. C'est très simple. Mangez deux têtes d'ail chaque semaine. N'oubliez pas de manger toutes les gousses dans chaque tête. Les têtes d'ail sont constituées d'environ 10 à 20 gousses, alors assurez-vous de prendre deux têtes d'ail par semaine, et non pas deux gousses. Cette quantité d'ail gardera votre sang sain. Si vous avez un sang sain, vous avez une meilleure chance de garder votre cœur en bonne santé et robuste.

Le troisième remède est un sirop d'ail. Il vous aide à vous débarrasser des parasites intestinaux comme les vers. Ces vers vivent dans votre corps et vous rendent malade au niveau de l'estomac. Pour préparer le sirop, il vous faudra cinq gousses d'ail, du sucre et de l'eau.

Broyez les gousses d'ail. Ensuite, ajoutez une tasse de sucre à une demi-tasse d'eau et mélangez bien le tout. Maintenant, ajoutez l'ail broyé à la solution d'eau et de sucre. Buvez une cuillerée (5 millilitres) de ce mélange deux fois par jour. C'est mieux de prendre ce sirop quand l'estomac est vide.

Le dernier remède est une eau à base d'ail pour nettoyer les blessures.

L'ail tue les microbes et les bactéries qui peuvent causer l'infection.

Faites bouillir un demi-litre d'eau, puis retirez-le du feu. Ajoutez 12 gousses d'ail à l'eau. Laissez reposer le mélange pendant 30 minutes, puis enlevez l'ail. Trempez un morceau de tissu dans le liquide et placez le tissu sur la blessure.

Vous pouvez voir que l'ail est un excellent médicament. Donc ça vaut la peine d'en planter et d'en avoir à la maison. Ces quatre remèdes simples ont aidé beaucoup de gens. Mais n'oubliez pas : si ces remèdes ne sont pas efficaces, contactez votre médecin dès que possible.

Les bébés allaités plus de 4 mois ont de meilleurs poumons

Etre nourri au sein après l'âge de quatre mois accroît le volume pulmonaire à 10 ans, selon une étude de la fonction respiratoire menée sur un échantillon d'un millier de nouveaux-nés, à l'île de Wight, au Royaume-Uni. Les chercheurs expliquent cet accroissement pulmonaire par le contenu du lait maternel ou par l'effort intense de

succion fait par le bébé nourri au sein.

La capacité vitale forcée (CVF) d'enfants de 10 ans, calculant leur capacité à expirer, est plus élevée chez ceux qui ont tété le sein de leur mère pendant plus de quatre mois, selon cette étude réalisée sur un millier d'enfants.

Les enfants nourris au sein pendant plus de quatre mois ont aussi un débit expiratoire de pointe (DEP) et un volume expiratoire maximum par seconde (VEMS) plus élevés que les autres. Chez la mère, des antécédents

d'asthme ou d'atopie, cette prédisposition génétique aux allergies, ne sont pas transmissibles via le lait maternel pour tout allaitement d'au moins 2 mois. Toutes les mères de l'étude étaient non fumeuses.

Pour expliquer l'accroissement du volume pulmonaire, les auteurs invoquent le rôle de facteurs contenus dans le lait maternel ou tout simplement celui de la succion du sein. Téter le sein demande un effort de succion plus intense qu'au biberon, une sorte de training respiratoire.

Gare à la «dépression facebook» chez les adolescentes !

● Votre fille adolescente surfe en continu sur Facebook, sur les forums de discussion et autres chats ? Attention, elle risque de souffrir de syndrome dépressif et d'anxiété, préviennent des chercheurs américains.

Pour en arriver à cette conclusion, ils ont interrogé 83 jeunes filles de 13 ans, leur demandant si elles parlaient de leurs problèmes personnels sur Internet, si elles écoutaient ceux des autres, etc. Ils les ont ensuite convoquées un an plus tard pour leur poser les mêmes questions. Les deux fois, leurs risques dépressifs étaient évalués. Et ils ont remarqué que celles qui se confiaient en continu sur le web avaient plus de risque d'anxiété et de syndrome dépressif.

Les experts soulignent toutefois que les mails, les chats et les réseaux sociaux sont autant de possibilité pour les ados de parler de

leurs problèmes et donc d'évacuer leurs soucis. Mais à l'inverse, cela peut, pour certains, devenir un moyen de ruminer et de ressasser des problèmes, de les amplifier et au final d'augmenter son niveau de stress et d'anxiété.

Difficile toutefois de savoir si ce sont les médias sociaux qui vont favoriser l'apparition de symptômes dépressifs ou si ce sont simplement des outils interactifs qui vont rendre plus visible un mal-être existant.

Pour les scientifiques, les discussions excessives en ligne sont dans tous les cas un signal qui peut alerter les parents sur un mal-être de leur enfant. Ceux-ci ne doivent pas hésiter à en parler avec leurs ados, et les inciter à sortir ou faire des activités plus physiques, sans ordinateur, pour se changer les idées !

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Une bonne combinaison pour une véritable fontaine d'antioxydants serait de combiner 3 ou 4 carottes, deux branches de céleri, un poivron vert et un poivron rouge. Rien ne vous empêche d'ajouter à ce jus une ou deux tomates par exemple.

SACHEZ QUE

● Les propriétés diurétiques indéniables du poireau s'expliquent par la présence de glucides spécifiques, les fructosanes, et un rapport potassium/sodium élevé. Pris sous forme de bouillon ou même en tant que légume, le poireau facilite donc l'élimination rénale.

Profitez des bienfaits de la betterave

Pour suivre la tendance «économies» et «retour aux sources», quoi de plus simple et de plus sain que de cuisiner les légumes de saison ? Cet hiver, pensez à la betterave rouge. Très goûteuse, on peut la cuisiner de façons différentes. Il semblerait que les nitrates qu'elle contient réagissent avec des bactéries présentes dans la bouche en produisant une substance qui dilate les vaisseaux sanguins, donc qui diminue légèrement la pression artérielle.

Par ailleurs, la betterave rouge est très riche en potassium, un sel minéral qui peut également diminuer la tension lorsqu'il est combiné à un régime pauvre en sel. Et ses bénéfices ne s'arrêtent pas là : la betterave contient des folates, du phosphore indispensable aux os, et sa couleur violette est due à un antioxydant, l'antocyanine qui pourrait renforcer les défenses immunitaires. Il paraît aussi que la betterave est aphrodisiaque... mais on n'en sait pas plus !

L'huile d'olive contient un anti-inflammatoire

En plus de vertus nutritives, l'huile d'olive contiendrait un agent anti-inflammatoire. Des chercheurs ont isolé un de ses composants, l'oléocanthal, qui agit en inhibant l'activité d'une enzyme, la cyclooxygénase, comme le fait l'ibuprofène. Une consommation régulière d'huile d'olive ne soulagerait pas une migraine, mais aurait des effets bénéfiques à long terme, comme la réduction du risque de cancer qui n'est plus à prouver.