

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Infusion diurétique

Les queues de cerises ont, depuis longtemps, été reconnues comme diurétiques et on retrouve des prescriptions datant du Moyen-Age. Elles contiennent de l'acide malique et tartrique.

La queue de cerise en infusion est un vieux remède dont l'effet est léger et progressif.

1. Faire bouillir 1 litre d'eau avec une bonne poignée de queues de cerises pendant 10 minutes ;
2. retirer du feu et laisser infuser 6 minutes : filtrez ;
3. pour transformer cette boisson au goût médical amer, ajouter quelques gouttes de sirop de framboises ou de cassis ;
4. ou verser sur un bâton de cannelle, des quartiers de pommes ou des pruneaux ;
5. prendre une tasse (250 ml) après le repas.

LE BASILIC

Un tranquillisant naturel

Les effets tranquillisants du basilic (h'baq) sont bien connus. A employer sous forme d'infusion, mais aussi comme condiment dans tous les plats.

* **En absorption :**

• **Infusion :** Laisser infuser une cuillère à soupe de feuilles dans une tasse d'eau bouillante pendant dix minutes puis filtrer et boire chaud.

• **Infusion fébrifuge de l'Inde :** faire bouillir deux tasses d'eau, ajouter une cuillère à café de basilic, puis les graines extraites d'une capsule de cardamome, une demi-cuillerée à café de cannelle en poudre, une demi-cuillerée à café de sucre brun. Laisser infuser dix minutes, puis filtrer... un petit verre à thé toutes les deux heures.

* **En application (rhume, bronchite) :**

• **Cataplasme :** plonger les feuilles de basilic fraîches quelques secondes dans un peu d'eau chaude ; déposer les feuilles sur la région affectée.

• **Compresse :** faire des applications en compresses à partir de l'infusion.

INTÉRESSANT À SAVOIR

Le millepertuis

Les études sur le millepertuis (*hypericum perforatum*) concluent à son efficacité à calmer les troubles de l'humeur et la dépression légère. De sérieuses controverses ont subsisté à ce sujet (voir cet article : news.bbc.co.uk), jusqu'à ce qu'une équipe allemande réussisse à démontrer la validité du constat initial.

Ainsi, Helmut Woelk et ses chercheurs concluent que les résultats sont aussi efficaces et à moindre effet secondaire que les médicaments généralement utilisés. En Allemagne, cette thérapie est déjà largement développée.

Attention, toutefois, aux interactions avec d'autres traitements ! Parlez-en à votre médecin avant de l'utiliser...

LE GINGEMBRE

L'un des «remèdes de cuisine» les plus communs

Les vertus du gingembre sont employées en médecine depuis au moins 5000 ans. Il réduit les contractions intestinales, neutralise les acides liés à la digestion et inhibe le «centre de vomissement» situé dans le cerveau. Pour lutter contre le mal du voyage, prenez un quart de cuillère à café de gingembre en poudre ou une tranche d'un centimètre de racine de gingembre frais au moins 20 minutes avant d'entrer en voiture ou de monter à bord d'un bateau. Un tiers de cuillère à café de gingembre frais ou en poudre peut réduire les symptômes en bloquant les produits chimiques qui enflamment les vaisseaux sanguins dans le cerveau.

Le gingembre est également employé pour soulager les symptômes d'ostéoartrite et de rhumatisme articulaire. Tout comme l'aspirine, le gingembre fluidifie le sang, mais avec un avantage supplémentaire : il ne provoque pas la gêne stomacale souvent causée par l'aspirine.

Les gingérols du gingembre ont une action anti-toux naturelle.

LE JUS DE CAROTTES

Pour faciliter le bronzage

Buvez chaque matin un grand verre de jus de carottes. C'est une remarquable cure de désintoxication. Le teint devient plus clair, l'intestin est régularisé et, en peu de temps, vous serez plus tonique.

«La carotte est une source naturelle de beauté.» Riche en vitamines et sels minéraux, elle renferme surtout une substance précieuse : le bêta-carotène (transformé dans l'organisme en vitamine A). Véritable vitamine de beauté, puissant antioxydant, le bêta-carotène renforce nos défenses et neutralise les radicaux libres.

Cette vitamine permet aussi de préparer la peau à l'exposition au soleil, de faciliter le bronzage et d'améliorer la vision, notamment crépusculaire. Elle protégerait les cellules cérébrales contre les dommages liés à l'âge.

En outre, la carotte régularise les fonctions intestinales (que ce soit constipation ou diarrhées), elle est diurétique et anti-anémique car le carotène contenu dans ce légume a une action sur la régénération des globules rouges. En médecine populaire, la pulpe fraîche de carotte est employée à des fins cicatrisantes, anti-hémorragiques et analgésiantes. En esthétique, elle fait merveille. Elle embellit le teint par son pouvoir désintoxiquant et colore légèrement l'épiderme. Ses sels minéraux ont une action bienfaitrice sur les ongles et les cheveux.



Photo : DR

Cocktails alimentaires maison :

Le jus de carottes est tonique, reminéralisant, dépuratif, diurétique et rafraîchissant.

Conseil

Jus de santé

Ingrédients : 4 carottes, un peu de citron et quelques feuilles de menthe.

Apports : vitamines B1, B6 et K. Epluchez, lavez les carottes et passez-les à la centrifugeuse avec 2 feuilles de menthe. Selon vos préférences, vous pouvez ajouter un peu de citron.

Jus énergisant

Ingrédients : 1 orange, 1 citron et 200g de carottes.

Apports : vitamines A, C et B1, B3, B6, magnésium, cuivre, zinc et manganèse, fer et calcium. Passez les carottes à la centrifugeuse, recueillez le jus et ajoutez celui du citron puis celui de l'orange.

Mélangez bien et servez aussitôt !

Jus reminéralisant

Ingrédients : 1 orange, 1/4 d'ananas et 2 carottes.

Apports : vitamines A, C, B1, B6 et K. Coupez en

morceaux les carottes, l'ananas, passez-les à la centrifugeuse.

Recueillez le jus, ajoutez celui de l'orange, un peu de glace pilée et mélangez le tout dans un shaker.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● En médecine chinoise, l'abricot sec est conseillé pour traiter l'anémie, l'asthme et les sensations de gorge sèche ou de soif.

SACHEZ QUE...

● L'herbe la plus utilisée en cuisine est une championne côté nutrition. Truffé de vitamine C, calcium (un des plus forts taux pour les végétaux), fibres, vitamine B9, fer, antioxydants, le persil devrait être un réflexe lorsque vous cuisinez.

PÉTALES DE ROSES

Pour soigner la conjonctivite

Lorsqu'on vous offre un bouquet de roses, surtout ne jetez pas les pétales ! Faites-les sécher et gardez-les précieusement.

Pour soulager une conjonctivite, faites infuser 50 g de ces pétales dans un litre d'eau bouillante.

Laissez infuser 15 minutes puis imbibez des compresses de cette infusion pour les placer sur vos yeux.

Si vous n'avez pas de pétales de roses à portée de main délayez de la farine de froment dans un jaune d'œuf.

Posez cet emplâtre sur les yeux et gardez-le le plus longtemps possible. L'idéale serait de le garder toute la nuit, sous un bandeau.

La farine de froment, obtenue à partir de grains de blé, contient 57 à 60% d'amidon.

L'amidon permet un relâchement des tissus enflammés, il est adoucissant.

Si au bout de 24 heures, le résultat n'est pas probant, une consultation chez l'ophtalmologiste s'impose. En effet, la majorité des conjonctivites sont bénignes mais d'autres peuvent se révéler beaucoup plus graves, en particulier chez le nouveau-né et le nourrisson.

Les aliments bon pour le cœur

Pour préserver son système cardiovasculaire, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et en acides gras oméga3. Dégustez les aliments et les recettes bonnes pour votre cœur.

Avocat

L'avocat est riche en acides gras monoinsaturés bénéfiques au système cardiovasculaire. Il apporte aussi une quantité importante de vitamine E, de vitamines du groupe B, de **potassium**, de **magnésium**. Quelle quantité consommer ? Un avocat par jour.

Fruits rouges

Les fraises, cerises, myrtilles, framboises... contiennent des polyphénols bons pour le cœur et les artères. Ils contribuent de manière efficace au bien-être cardiovasculaire. Ils améliorent

l'élasticité de la paroi des vaisseaux sanguins. Les polyphénols augmentent la capacité antioxydante sanguine et améliorent l'équilibre du bilan lipidique. Quelle quantité consommer ? 100 à 150 g par jour pendant l'été.

Huile d'olive vierge

L'huile d'olive serait la plus protectrice pour le cœur, d'après une étude européenne publiée dans la revue *Annals of Internal Medicine*. L'étude a porté sur 200 hommes en bonne santé, qui ont consommé de l'huile d'olive quotidiennement, à raison de 25 ml par jour pendant trois semaines. Un tiers a consommé de l'huile d'olive vierge, et les autres ont adopté des huiles d'olive raffinées, c'est-à-dire qui ont subi des traitements chimiques ou thermiques et perdu de fait une partie de leur valeur nutritive. D'après les résultats, les hommes qui avaient consommé de l'huile d'olive vierge avaient un taux de «bon» **cholestérol** plus élevé que ceux qui avaient consommé de l'huile raffi-

née. D'après Maria-Isabel Covas, co-auteur de l'étude, la principale différence nutritive entre huile d'olive vierge et l'huile d'olive raffinée est le taux de polyphénols.

L'huile d'olive vierge, contrairement à l'huile raffinée, contient beaucoup de polyphénols, qui sont des **antioxydants** très puissants. D'après elle, il s'agit incontestablement d'une «bonne source de lipides».

Poissons gras

Une carence en vitamine D pourrait accroître le risque de subir une crise cardiaque, d'après une étude publiée dans les *Archives of Internal Medicine*. La vitamine D provient de deux sources : l'alimentation et l'exposition solaire. Un quart d'heure d'exposition par jour, les bras nus, suffit. Dans l'alimentation, on retrouve la vitamine D dans les poissons gras, comme le saumon, le hareng, l'anchois, le thon, la truite ou la sardine. Elle est également présente dans les œufs et les produits laitiers.