

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane à la verveine

La principale vertu de la tisane à la verveine est son action digestive. A consommer donc après les repas.

Les ingrédients pour se préparer une tisane de verveine à partir de feuilles séchées :

- 2 grammes de feuilles de verveine (environ 1 cuillère à soupe de feuilles de verveine)
- 250 millilitres d'eau (une tasse).

Préparation de la tisane de verveine :

- Faire chauffer l'eau dans une casserole et porter l'eau à ébullition.
 - Ajouter dans la casserole d'eau bouillante les feuilles de verveine.
 - Laisser les feuilles de verveine infuser dans l'eau environ dix minutes.
- Il est aussi indiqué et recommandé de boire de la tisane de verveine.
- Pour lutter contre les troubles du sommeil et les troubles de l'endormissement.
- En cas de problème pour dormir ou s'endormir, boire une tisane de verveine avant d'aller se coucher.
- Pour lutter contre le stress. En cas de problème de nervosité ou d'angoisse, boire une ou plusieurs tasses de tisane de verveine dans la journée.

INTÉRESSANT À SAVOIR

Pour guérir les rhumatismes, il suffit de mettre du piment de Cayenne dans de l'alcool à 90° (1/5 de piment dans le flacon) et appliquer sur les zones douloureuses. C'est aussi un excellent remède pour les crampes : badigeonner avec un coton sans frotter.

La gelée royale

- Sans être un élixir miraculeux, la gelée royale s'avère être une substance naturelle dotée d'effets très bénéfiques pour l'homme. Elle permet, entre autres, de renforcer le système de défense immunitaire et, ainsi, de mieux résister aux agressions en général et microbiennes en particulier.

BRÛLURES D'ESTOMAC Boire du jus de banane

Les brûlures d'estomac (reflux gastro-œsophagien) sont souvent le signe d'une mauvaise digestion.

Alors comment traiter ces brûlures ?

Bien sûr, il existe des médicaments (voir votre médecin) pour traiter les brûlures d'estomac. Vous pouvez également boire du lait ou du pur jus de banane. Cela permettra d'apaiser les brûlures.

Voici quelques petites précautions pour les éviter :

- Manger au moins 3 heures avant de se coucher.
- Prendre un repas léger.
- Eviter certains fruits acides. Les bananes sont excellentes.
- Attention aux conservateurs de certains produits.

Les rêves responsables de migraines

● Chez certains patients, la migraine survient au réveil. Pour savoir si ces douleurs matinales n'étaient pas liées aux rêves qui les précédaient, des chercheurs américains ont conduit une expérience assez originale. Trente-sept patients migraineux notèrent chacun le contenu de 10 rêves, 5 précédant une crise migraineuse et 5 non suivis de céphalée. L'analyse des descriptions des rêves montre que quatre catégories d'émotions rêvées constituent de possibles facteurs déclenchants. Parmi ces dernières, on retrouve le malheur, l'appréhension, les rapports agressifs et la colère !

Certes, il apparaît difficile de pouvoir maîtriser le contenu de ces rêves, mais on peut supposer qu'une meilleure gestion de vos émotions vous sera bénéfique que vous soyez éveillé ou non. Votre médecin pourra vous aider à trouver des échappatoires face à la colère, voire vous conseiller une psychothérapie de soutien si besoin. Une fois vos nerfs mieux maîtrisés, vos douleurs devraient diminuer. Alors, pour éviter les prises de tête, soyez zen !

FRUITS SECS

Un véritable réservoir de vitamines

Abricots secs et compagnies ont souvent mauvaise presse, trop caloriques, etc. alors qu'ils sont un véritable réservoir de bonnes choses. Apprenons à bien les connaître et à bien les consommer.

Les fruits secs réunissent sous un faible volume tous les principes nutritifs du fruit frais.

Riches en glucides et en vitamines du groupe B, ils contiennent de nombreux minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer). Les fruits séchés apportent, en effet, 3 à 5 fois plus de minéraux que les fruits frais. La concentration en fibres plus importante que dans le fruit frais favorise l'élimination des acides biliaires et du cholestérol. A noter que la fragilité de la vitamine C fait qu'elle est quasi absente des fruits secs (sauf la banane)

- Les plus riches en potassium et en sodium sont les abricots secs. La banane séchée est la plus riche en magnésium. La figue la plus riche en calcium.

SACHEZ QUE...

- Riches en glucides, les graines de fenugrec (halba) sont aussi en protides et particulièrement en nucléoprotéines qui contiennent de grandes quantités de phosphore et de fer organique, des inositolphosphates – sels complexes – de calcium et de magnésium ainsi que de la lécithine dont on connaît les propriétés tonifiantes. On le recommande dans les asthénies de toute nature et pour les convalescents.

Mais les graines de fenugrec, saupoudrées dans les salades, seront également un condiment appréciable pour stimuler les appétits défaillants ou «regonfler» les sujets amaigris ou qui souffrent de troubles de la nutrition.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Toutes les fois que c'est possible, il est conseillé de mettre de la salade au menu. On dit que «la salade ouvre l'appétit» et on peut donc la servir au début du repas.



- La datte est recommandée pour sa pauvreté en graisses et pour sa richesse en fibres. Source de fer, la datte vous permet d'augmenter votre apport en fer et est donc particulièrement conseillée pour les femmes qui ont des carences en fer.
- L'abricot sec, recordman de potassium et de provita-

mine A, contient aussi du fer ainsi que des vitamines B 3 à E.

- Les raisins secs, eux, sont riches en vitamines B 2, favorable à la croissance, au bon développement des organes, au bon état de la peau et des muqueuses.

- Les figues, grâce à leurs fibres abondantes, stimulent le

transit intestinal. Riches en sels minéraux et surtout en vitamine B, elles favorisent l'équilibre du système nerveux et permettent de diminuer les risques d'anémie.

- La banane séchée se distingue par sa teneur très élevée en magnésium, complément du potassium au niveau musculaire et cardiaque.

Le rire : nouvelle médecine pour les diabétiques

Les diabétiques pourraient améliorer leur taux de cholestérol et peut-être réduire leur risque de crise cardiaque en se réservant chaque jour du temps pour rire de bon cœur, soutiennent les chercheurs.

Le rire pourrait effectivement constituer un remède efficace, selon l'auteur responsable, Lee Berk, un spécialiste des soins préventifs et psycho-neuroimmunologue de l'Université Loma Linda, à Loma Linda, en Californie.

Le rire pourrait être aussi précieux que les médicaments contre le diabète. Berk doit présenter ses résultats dans le cadre de la conférence annuelle de l'American Physiological Society, à la Nouvelle-Orléans. Berk et son collègue, le docteur Stanley Tan, un endocrinologue et spécialiste du diabète du Oak Crest Health Research Institute à Loma Linda, ont réparti 20 adultes souffrant du diabète de type 2 dont l'âge moyen était de 50 ans au sein d'un groupe témoin et d'un groupe de rire. Tous les participants souffrent d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie. Les deux groupes suivaient un traitement constitué de médicaments courants contre le diabète, de médicaments contre l'hypertension artérielle et de médicaments réduisant le cholestérol. Les membres du groupe de rire avaient pour consigne de visionner du matériel humoristique «auto-sélectionné» pendant au moins 30 minutes tous les jours. Le matériel humoristique auto-sélectionné, désignait «ce qu'ils trouvaient personnellement drôle ou amusant». Il s'agissait généralement de comédies de situation ou de films drôles. Les membres du groupe de rire ont vite

apprécié le traitement, assure-t-il, et ont respecté les consignes stipulant une exposition minimum à l'humour de 30 minutes quotidiennes. «Une fois qu'ils ont compris le principe, ils l'ont beaucoup aimé», ajoute-t-il.

Après 12 mois, les chercheurs ont évalué les deux groupes avec des tests visant à mesurer les taux de cholestérol et ceux de la protéine C-réactive, un marqueur de l'inflammation qui serait lié à la maladie cardiaque.

On a constaté au sein du groupe de rire une augmentation de 26 % du «bon» cholestérol HDL, en comparaison avec une simple augmentation de 3 % du bon cholestérol au sein du groupe témoin, explique Berk. Le taux des protéines néfastes C-réactives a diminué de 66 % au sein du groupe de rire, mais simplement de 26 % au sein du groupe témoin. Les différences étaient toutes deux statistiquement significatives.

Quel est le secret ? Le rire diminuerait les mauvais produits chimiques du corps tout en augmentant les bons produits chimiques, ce qui pourrait aider à rester en santé, préviendrait la maladie et pourrait bien contribuer à une meilleure efficacité des traitements conventionnels.

Ces résultats n'étonnent pas Theresa Garner, une infirmière et éducatrice en diabète au California Pacific Medical Center, à San Francisco, qui a depuis longtemps recours à l'humour pour aider ses patients à gérer leur diabète. Elle a également partagé de l'information sur l'utilisation de l'humour dans les livres qu'elle a écrit sur le sujet.

Selon cette infirmière, un nombre grandissant de preuves révèlent l'importance de l'humour dans la gestion du diabète. Elle cite une autre étude dans le cadre de laquelle le rire a contribué à réduire l'augmentation de la glycémie qui survient après les repas. Le rire, dit-elle, contribue à remettre les choses en perspective.

Sue McLaughlin, présidente du département de soins de santé et d'éducation à l'American Diabetes Association, estime qu'il est encourageant de savoir qu'une chose comme le rire, qui est gratuit et qui peut-être partagé, a des effets bénéfiques sur le bien-être des patients atteints de cette maladie chronique qui touche des millions d'Américains.

Framboises et mûres

Les framboises et les mûres sont particulièrement riches en antioxydants. Des composés chimiques qui peuvent contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de certains types de cancers et de maladies liées au vieillissement. Les Amérindiens, qui ont toujours apprécié ces petites baies, les faisaient sécher ou les préservaient dans un corps gras, comme la graisse de phoque. Pour les régions nordiques pauvres en fruits, c'était là une précieuse source de vitamine C.