

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Remède au persil et au cumin contre les infections urinaires

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.

##### 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 jours pendant 4 jours.

### LE VINAIGRE

#### Un «brûle-graisses» naturel ?

Des tests réalisés sur des souris ont démontré les capacités d'oxydation du vinaigre sur les graisses. Cette découverte s'ajoute à la connaissance du vinaigre comme élément de contrôle de l'appétit.

Dans les médecines anciennes, le vinaigre a toujours été utilisé pour soigner une grande variété de maladies des brûlures à l'arthrite. La science moderne a pu établir que l'acide acétique, composant majeur du vinaigre, pouvait contribuer au contrôle de la pression sanguine et d'un taux de sucre dans le sang.

En 2005, une étude a permis d'établir que le vinaigre faisait baisser l'index glycémique d'un repas et permettait donc de contrôler l'appétit. L'équipe du Dr Kondo a incorporé le vinaigre dans un régime composé pour moitié de graisses chez trois groupes de souris. Le premier groupe a reçu une dose de 1,5 % de vinaigre pour le total du repas, le second 0,3 % de vinaigre et le troisième de l'eau.

Les chercheurs ont constaté que les souris des deux groupes au régime avec vinaigre avaient pris 10 % de poids de moins que celles au régime sans vinaigre. L'étude établit que l'acide acétique empêche l'accumulation des graisses en augmentant leur oxydation, de même que la thermogénèse (production de chaleur corporelle) dans le foie.

#### La salive d'une tique pour traiter le cancer ?

● Une équipe de chercheurs de l'Institut Butantan de Sao Paulo a découvert le potentiel d'une photoprotéine contenue dans la salive d'une tique dans la destruction des cellules cancéreuses. Si la tique est un vecteur connu de maladies infectieuses, sa salive pourrait guérir les cancers du pancréas, de la peau et du foie. Les chercheurs ont étudié un spécimen sud-américain de tique, l'Amblyomma cajennense, et ont découvert la présence d'une photoprotéine capable de détruire les cellules cancéreuses sans toucher aux cellules saines.

Pour le Dr Chudzinski-Tavassi, directrice de l'étude, la découverte est plus que prometteuse, et pourtant due au hasard. C'est en testant les protéines anticoagulantes de la salive de tiques, celles qui permettent au parasite d'aspirer le sang des animaux comme des hommes, que son équipe a découvert le facteur X actif.

### CITRON/CLOU DE GIROFLE

#### Cocktail naturel contre la grippe

Pour éliminer les bactéries, le mariage citron/clou de girofle est, certes, pas très fameux, mais il enrayer le rhume et la grippe en quelques gorgées.

Posologie : faites bouillir un bol d'eau dans lequel vous ajouterez un clou de girofle et le jus d'un citron : buvez ce mélange pour éliminer les bactéries.

### FATIGUE D'AUTOMNE

## Les produits naturels conseillés

**La fatigue arrive et notre sommeil est moins réparateur. L'automne fait son entrée...**

L'entrée dans l'automne ne se fait pas toujours facilement. Les vacances sont derrière nous, les prochaines sont loin devant, la courbe du soleil s'infléchit, de même que le moral de la plupart d'entre nous.

Pour en rajouter un peu, la diminution de la durée d'ensoleillement et le coup de grâce du passage à l'heure d'hiver nous font bien comprendre que les temps ont changé.

Nous sommes passés de l'été, qui véhicule l'énergie du rayonnement du feu, (organe cœur en médecine traditionnelle chinoise), à l'automne, qui véhicule l'énergie de la Terre, et de l'organe rate. Ce changement de cap est profondé-



Photo : DR

ment ressenti par tous les êtres vivants, même s'ils n'en ont pas toujours conscience.

A quoi attribuer cette sensation de fatigue soudaine, cette moindre motivation pour faire les choses, ce sommeil moins réparateur ?

Bien entendu, cela n'empêche pas d'aller consulter son médecin devant l'appa-

rition de cette fatigue soudaine, ne serait-ce que pour éliminer une autre cause, médicale celle-là.

#### Quelques plantes seront intéressantes :

**Le ginseng** : il jouera sur l'énergie physique, et sur la baisse de moral

**L'avoine** : aura un rôle complémentaire de booster.

### Le piment, bienfaiteur de la prostate ?

**Il vous chatouille les papilles, réveille votre libido et serait même votre allié pour combattre le cancer de la prostate. Le piment, quel talent !**

Le piment qui pique le nez, vous fait prendre des couleures et vous chauffe les oreilles serait bon pour la

santé, et en particulier contre le cancer de la prostate. Mais comment fait-il ?

L'effet sensationnel que provoque le piment rouge dans notre bouche est en fait dû à la capsaïcine. Plus un piment en contient, plus il enflamme votre langue. Mais la capsaïcine ne s'en tiendrait pas là ! Une étude de l'Institut de cancérologie de l'hôpital Cadars-Sinaï et de l'Université de Californie, à Los Angeles, sur les cancers de la prostate a démontré que cette substance serait capable de tuer certaines cellules cancéreuses.

L'injection de la capsaïcine dans des cellules prostatiques cancéreuses (chez des souris) a conduit à leur apostose (la mort des cellules cancéreuses mais pas

des cellules saines). 80 % des cellules cancéreuses de la prostate portées par les souris ont été détruites. «La capsaïcine a eu un profond effet anti-proliférant sur les cultures de cellules humaines du cancer de la prostate», a souligné l'un des chercheurs ayant participé à l'étude.

La découverte est de taille lorsqu'on sait que 680 000 hommes sont atteints chaque année du cancer de la prostate dans le monde !

Ces récentes découvertes s'ajoutent à d'autres vertus connues depuis déjà des siècles. Le piment est un anti-inflammatoire très efficace. Et pour terminer sur un registre plus léger, c'est aussi un aphrodisiaque puissant !

### MIGRAINE

#### Café + paracétamol

L'intérêt de la caféine est double. Elle contracte les vaisseaux dilatés, cause fréquente de maux de tête. Et, associée au Paracétamol, elle accélère son absorption et en augmente l'efficacité. Rien de tel donc pour stopper un début de céphalée qu'un café sucré ou un verre de soda au cola. L'apport de sucres permettra, du même coup, de pallier une éventuelle hypoglycémie, qui peut être à l'origine de vos douleurs.

### CRAMPES

#### Recette pour les sportifs

● Idée de cocktail à prendre avant, pendant et après un effort physique : mélangez un demi-litre d'eau minérale à un demi-litre de jus de fruits et ajoutez une pincée de sel.

### Une bonne douche... de microbes

**Voilà une étude qui tombe à pic pour tous les récalcitrants du lavage : quand l'eau jaillit de la pomme de douche, elle peut envoyer une bonne giclée de bactéries potentiellement dangereuses...**

Tels sont les résultats peu rassurants d'une équipe de l'université du Colorado de Boulder, aux Etats-Unis, qui ont testé la propreté de 45 pommes de douches à New-York, Chicago ou Denver. Près de 30 % contenaient des quantités non négligeables de Mycobacterium avium, une bactérie qui infecte les poumons et qui peut provoquer des symptômes chez les personnes fragiles (femmes enceintes, personnes âgées...).

Certaines bactéries étant difficiles à cultiver en laboratoire, Norman Pace et ses collègues ont utilisé une méthode d'analyse génétique, traquant non pas les bactéries elles-mêmes mais des segments d'ARN qui trahissent leur présence. Cette méthode évite de passer par l'étape de culture des

échantillons, étape au cours de laquelle certains microorganismes «disparaissent».

Les quantités de mycobactéries à la sortie de la douche étaient 100 fois plus importantes que dans l'eau municipale, soulignent les chercheurs (sachant que dans l'eau distribuée par les villes, il s'agit de niveaux très bas). Plus embêtant, les chercheurs ont observé la formation de biofilms bactériens dans les pommes de douches — une façon pour ces microorganismes d'augmenter leurs chances de survie.

Dans certaines pommes de douches, ces biofilms étaient d'ailleurs résistants au chlore. Ces résultats, publiés aujourd'hui dans les PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences), ne signifient pas pour autant qu'il soit dangereux de prendre une douche.

Les personnes fragiles ont cependant tout intérêt à améliorer l'hygiène de leur pomme de douche. Selon Norman Pace, les biofilms bactériens se formeraient davantage sur le plastique que sur le métal.

### SACHEZ QUE...

● La banane est une excellente source de vitamine C, de potassium et de fibres alimentaires, qui aident le système digestif. Mais plus important encore, la banane est la nature de l'antiacide. Il neutralise un acide gastrique et soulage l'irritation du revêtement à travers la muqueuse de l'estomac.

### SAVIEZ-VOUS QUE ?

● Les yeux bleus, gris ou verts souffrent davantage de l'éblouissement et des maladies provoquées par les UV que les yeux foncés car leur rétine présente moins de cellules pigmentées protectrices. Pour les protéger, des lunettes d'indice 2 ou 3 sont donc recommandées. Adoptez aussi une alimentation riche en lutéine (présente dans de nombreux légumes verts).