

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Vinaigre aux fleurs et aux agrumes

Pour peau douce et cheveux brillants...

Ce qu'il vous faut :

2 poignées de plantes aromatiques fraîches au choix : sauge, romarin, thym, pétales de roses ; des tranches de citron, d'orange ou de pamplemousse.

Mode d'emploi :

Portez à ébullition un litre de vinaigre doux (du vinaigre de cidre ou de pomme). Ajoutez les plantes et agrumes, et retirez du feu. Verser le tout dans un bocal, laisser macérer 15 jours à l'abri de la lumière. Filtrer et mettre en flacon.

Quels bienfaits ? : Le vinaigre aux fleurs et aux agrumes a des utilisations multiples. Ajouté à l'eau du bain, il adoucit la peau. Dans l'eau de rinçage du shampoing, il fait briller le cheveu. En lotion, il resserre les pores, et grâce à ses vertus antiseptiques il apaise les coups de soleil et les piqures d'insectes. Il est aussi efficace contre l'acné.

La lavande : remède antistress !

Contre le stress, rien de tel que la lavande ! «Elle apaise les nerfs et détend les muscles. Sédatrice, elle régule le système nerveux et calme l'excitabilité.» Différentes études ont démontré que l'huile essentielle de lavande (khezzama) peut réduire le stress post-opératoire de patients venant de subir une intervention du cœur et diminuer l'anxiété de femmes sous hémodialyse (technique utilisée en cas d'insuffisance rénale).

Comment l'utiliser : verser 15 cl d'eau bouillante sur une cuillère à café de fleurs de lavande officinale. Couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse, deux à trois fois par jour, en dehors des repas.

Attention ! il faut se garder d'augmenter les doses de cette infusion... Le risque : que l'effet clamant s'inverse et que la lavande devienne excitante.

L'ail... pour la saison froide

On a déjà parlé des vertus de l'ail, mais voici un petit truc qui s'avère fort efficace en cas d'affection pulmonaire : prenez l'ail en décoction dans du lait à raison de 8 à 20 grammes pour un litre de lait. Voilà un breuvage à boire chaud dans la journée.

L'ail consommé de cette façon aura aussi un effet bénéfique sur la coqueluche. L'absorption de l'ail est aussi efficace sur la circulation sanguine et recommandée pour les personnes âgées. Rappelez-vous que l'ail est riche en phosphore, en magnésium, en manganèse, en cuivre et en fer. L'ail cru n'a pas son pareil.

Saviez-vous que... ?

La prêle (dheyl el-houssane) était autrefois utilisée fraîche pour rincer les casseroles ou séchée comme abrasif fin pour poncer finement des pièces d'ébénisterie ou de métal. Cette action de ponçage avait pour verbe : prêler. Cette utilisation ne persiste qu'après de certains musiciens qui utilisent encore la prêle pour poncer finement les anches en roseau de leurs instruments à vent (hautbois, clarinettes,...). Ces propriétés abrasives viennent de la forte teneur en silice de la plante.

Regarder l'endroit douloureux du corps réduit la souffrance

La douleur devient plus supportable lorsque l'on regarde la partie du corps atteinte, selon une étude britannique publiée dans la revue *Psychological Science*.

Les chercheurs de l'University College de Londres ont infligé des brûlures à la main à 18 volontaires puis ont montré à certains avec un miroir l'image de leur membre atteint. Ils ont ainsi découvert que l'organisme produit un analgésique naturel lorsque le patient se focalise visuellement sur la partie du corps blessée.

«Plus l'image (montrée en temps réel) de la zone en souffrance est grande, plus la tolérance est marquée. La façon dont notre cerveau ressent la douleur est donc à la fois sensorielle et émotive», soulignent les spécialistes.

Cette étude ouvre une nouvelle voie vers de possibles futurs traitements analgésiques

L'AMANDE

À consommer en période d'examen

De la vitamine E à profusion, des minéraux et des oligo-éléments en abondance... L'amande a tout bon lorsqu'elle est consommée dans un «bain» de sel ! Au-delà de ses qualités nutritionnelles, elle est aussi très utilisée en phytothérapie, en cosmétologie. Et même en confiserie !

C'est un fruit alcalinisant, très nutritif, énergétique, reminéralisant. Ce fruit est dépourvu de cholestérol, riche en phytostérols et en protéines végétales de grande valeur.

Elle fortifie l'estomac, adoucit la gorge, elle augmenterait même la quantité de sperme. Salitaire pour la poitrine, les poumons, la vessie, les intestins.

Elle présente des propriétés antiseptiques intestinales. Elle s'oppose à toutes les fermentations intempêtes et putrides.

Favorable à un bon équilibre nerveux. Sa richesse en magnésium et en phosphore assimilables en fait un excellent tonique pour notre système nerveux. Elle est excellente pour la santé des os grâce à sa forte teneur en calcium.

On peut utiliser les amandes comme aliment de sécurité dans toutes les circonstances difficiles de la vie comme la grossesse, l'allaitement, la croissance, la fatigue, car elle donne beaucoup d'énergie sous un faible volume et les sportifs, entre autres, s'en porteront très bien d'en consommer régulièrement.

Mais les malades également auront intérêt à ne pas les oublier car il soulagera les asthénies physiques ou intellectuelles, les convalescences, les états de déminéralisation, le rachitisme. On lui reconnaît des propriétés contre la constipation et toutes les putréfactions intestinales, les dermatoses, les brûlures superficielles et les problèmes de peau comme les crevasses, les peaux sèches, les dermatoses en général.

L'amande ne contenant pas de gluten, elle peut entrer dans la composition de menus pour quelques alimentations restrictives.

Les fruits à écales comme la noix, la noisette ou l'amande sont associés à une baisse du cholestérol sanguin. On lui reconnaît donc la faculté de faire diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et même de diabète de type 2, une diminution également de risques de calculs biliaires.



Ph. DR.

On lui reconnaît aussi une diminution du risque de cancer du côlon chez la femme.

On peut trouver son indication dans la tuberculose, dans les dépressions nerveuses, la neurasthénie et les périodes d'examen pour les étudiants, facteurs de beaucoup de stress.

Il vaut mieux n'utiliser que des amandes non décortiquées car lorsqu'elles sont blanches, on ne sait jamais quel traitement elles ont subi. Si vous vous voulez les manger blanches, il suffit de les laisser tremper une douzaine d'heures dans un peu d'eau et le lendemain la membrane brune se décollera facilement. Mais vous savez aussi que les minéraux et vitamines se retrouvent souvent en grandes quantités dans l'enveloppe des végétaux.

On peut l'utiliser de différentes manières mais on peut aussi en faire des sauces. On peut par exemple mettre à tremper 100 à 200 grammes d'amandes douces décortiquées et pulvérisées dans 100 à 200 grammes d'eau minérale tiédie, peu minéralisée. Vous pouvez ajouter à cette pâte un peu de gelée royale, 50 grammes de miel de lavande ou de romarin, un peu de fleur d'oranger, mélangez bien cet amalgame dans un mortier, ajoutez-y un peu d'eau pour en faire une pâte plus liquide et ensuite passez le tout à travers un linge fin. Vous obtenez une boisson extrêmement riche et tonifiante, un super aliment, rafraîchissant, calmant et résolutif contre les inflammations des muqueuses digestives (ulcères), mais aussi pulmonaires et génito-urinaires.

De l'amande douce, en revanche, l'on retient aujourd'hui son huile, très

fine. Elle est utilisée dans de nombreux cosmétiques pour adoucir et hydrater l'épiderme. Elle peut même être appliquée sur la peau des bébés. C'est dire si elle est douce... Les femmes enceintes, elles, s'en servent aussi pour prévenir les vergetures.

Sachez que...

Le simple bouillon de poireau, bu comme une tisane, est préférable lorsqu'on recherche un effet diurétique. Boire régulièrement ce bouillon est, paraît-il, une assurance de beauté et un bon moyen d'éviter la vieillesse prématurée de la peau.

En mélangeant cette décoction forte et prolongée à son poids de miel, on obtient un sirop très efficace dans les inflammations des voies respiratoires.

Les épinards

Plusieurs études scientifiques récentes ont montré que la consommation régulière d'épinards (au moins une portion de 125 g par semaine) diminuait significativement le risque de certains cancers, en particulier ceux du sein, du poumon et du côlon.

L'épinard, à cause de sa richesse en oxalates et vitamines K, est contre-indiqué aux personnes souffrant de coliques néphrétiques ou qui prennent des médicaments anticoagulants.

Enrouement

Prenez une décoction de navet chaude avec un peu de sucre le soir au coucher et le matin à jeun, deux heures avant de manger.

Le diabète s'éloigne de dix mille pas par jour

L'insuline est l'hormone qui permet à l'organisme de réguler le taux de sucre dans le sang. Un défaut de production d'insuline par le pancréas ou une diminution de la sensibilité des cellules du corps à l'insuline sont à l'origine, respectivement, des diabètes de type 1 et de type 2. Le diabète de type 2 apparaît le plus souvent avec l'âge. La prise de poids et la diminution de l'activité physique sont principalement mis en cause dans le déclenchement de cette maladie.

Une équipe australienne a récemment mené une étude afin de préciser la relation entre l'évolution de l'activité physique au cours des années, l'indice de masse corporelle (IMC, une mesure de la corpulence) et la sensibilité à l'insuline. Cette étude a inclus 592 personnes, dont 267 hommes de 51 ans en moyenne et 325 femmes de 50 ans en moyenne. Pour chaque participant, l'activité physique a été évaluée à cinq ans d'intervalle par un questionnaire et en mesurant, à l'aide d'un podomètre, le

nombre de pas accomplis chaque jour, deux jours de suite.

Les participants ayant augmenté leur activité physique au cours des cinq années de l'étude présentent un IMC plus faible et une sensibilité à l'insuline supérieure, ceci indépendamment de toute modification de leur alimentation. Ainsi, une personne qui parvient à faire au moins dix mille pas par jour (entre quatre et cinq kilomètres, soit environ une heure de marche) améliorerait considérablement son diabète.