

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop de coquelicot

Contre la toux (grasse) ou la bronchite...

Ingrédients

- Fleurs de coquelicot
- Eau
- Sucre ou miel

Préparation

- Faites tremper des fleurs de coquelicot dans un peu d'eau pendant 2 jours pour obtenir un jus.
- Ajoutez au jus un peu de sucre ou de miel.
- Mélangez.

Remarque :

Cette recette n'est pas très précise sur les quantités utilisées.

Si vous voulez une recette plus précise et un peu différente, la voici :

- Mettez 200 g de fleurs de coquelicot fraîches dans 1 demi-litre d'eau bouillante.
- Laissez ensuite macérer ce mélange pendant 12 heures.
- Filtrez et ajoutez environ 700 g de sucre.
- Faites cuire jusqu'à obtenir un sirop (après un moment de cuisson on peut observer des «grosses bulles», signe qu'il faut songer à arrêter la cuisson).
- Laissez refroidir.
- Mettez en petites bouteilles très chaudes (pour garantir une bonne hygiène et une bonne conservation), fermez hermétiquement...

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le mélilot

Le mélilot officinal est une plante qui pousse dans toute l'Europe et l'Asie septentrionale. Ses sommités fleuries sont récoltées en été, au mois de juillet. Après avoir été mises à sécher dans un endroit aéré, elles pourront être utilisées en infusion, en décoction ou en poudre.

Le mélilot entre ans la composition de diverses spécialités veinotoniques, en association avec d'autres plantes, comme l'hamamélis ou la myrtille, par exemple. C'est, en effet, l'une des principales indications de cette plante, grâce aux coumarines et aux flavonoïdes qu'elle renferme.

En plus de ses propriétés antiedémateuses, le mélilot peut être utilisé pour apaiser les troubles digestifs : ballonnements, digestion lente. Il serait également très utile en cas de saignement superficiel ou d'irritation oculaire. Portez à ébullition dans 10 cl d'eau 20 g de fleurs séchées, pendant 15 mn. Après refroidissement, imbitez un linge et appliquez-le à l'endroit souhaité. Des compresses préparées de la même façon permettraient de soulager foulures et contusions.

La fessée pourrait entraîner des troubles de la santé mentale

Les enfants qui reçoivent des fessées, qui sont bousculés ou frappés dans le cadre de leur éducation présentent un plus grand risque que les autres de souffrir de problèmes de santé à l'âge adulte, selon une nouvelles étude.

Ils seraient en effet plus enclins aux changements d'humeur et à l'anxiété s'ils consomment de la drogue ou en cas d'abus d'alcool, selon Tracie Afifi, une enseignante qui a dirigé l'étude sur le sujet pour l'Université du Manitoba.

«Les personnes qui sont punies physiquement ont une plus grande probabilité d'avoir des troubles de santé mentale», a-t-elle affirmé, expliquant qu'elle était l'une des premières à faire ce lien. Entre 2% et 7% des troubles mentaux qu'elle a étudiés seraient liés à ce type de punitions durant l'enfance. Tracie Afifi a répondu que les données qu'elle a étudiées sont fiables. Elle a aussi précisé que sur cette question des châtimements physiques, les mentalités avaient du mal à changer. Elle a d'ailleurs conclu que les punitions corporelles «ne devaient pas être utilisées sur les enfants, quel que soit leur âge».



Gingembre

Une étude clinique intéressante a été récemment publiée dans le journal médical de référence Arthritis and Rheumatism. Les scientifiques ont donné pendant 6 semaines à des personnes souffrant d'arthrose du genou, soit du gingembre soit un placebo.

Les participants pouvaient prendre un médicament chimique si les douleurs étaient trop fortes. L'étude a été conduite sans que ni les médecins qui dirigent l'étude, ni les patients ne sachent qui prenait le gingembre et qui prenait le placebo.

En science, ces études sont dites «contrôlées, en double aveugle» et ce sont celles dont les résultats sont les plus fiables. Les chercheurs ont constaté à l'issue de l'étude que les personnes ayant pris le gingembre, mais pas celles qui avaient pris le placebo, se déplaçaient avec plus de facilité, que leur douleur était moins forte et leur articulation moins raide, signe que leur arthrose était grandement améliorée par le gingembre.

L'ALOE VERA

Un gel réparateur

Qui aurait pu penser il y a une vingtaine d'années que l'aloès (aloe vera) serait cultivé à grande échelle partout dans le monde ? Cette plante, dont les recherches ont prouvé les nombreux bienfaits, est aussi devenue familière de nos intérieurs.

Quinze espèces d'aloès, dont l'aloès vera, possèdent des propriétés médicinales et cosmétiques. Il peut atteindre un mètre mais restera plus petit si vous le cultivez en pot.

• Anti-inflammatoire, antibiotique, cicatrisant...

• Très riche, le gel contient des tanins, des vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E...), des minéraux (calcium, phosphore, cuivre, potassium, fer, sodium, chlore, manganèse, magnésium, chrome, zinc, sélénium...), des acides aminés, des enzymes, des acides gras essentiels... Pour résumer, l'aloès contient plus de 75 éléments nutritifs, 20 minéraux, 18 acides aminés et 12 vitamines !

• Ingéré, le jus d'aloès vera (pulpe additionnée d'eau) soulage les crampes d'estomac et aide les digestions difficiles, régule les fonctions hépatiques et, en facilitant l'élimination des toxines, participe au nettoyage des organes encombrés (foie, reins...), tout en stimulant nos défenses immunitaires.

Le jus d'aloès vera, apprécié lors de fatigue, fragilité et carences, est fort utile en cas de diabète, d'allergies, de constipation, de problèmes cardiaques.



Photos : DR

• En externe, le gel sert pour divers soins dermatologiques : brûlures, ampoules, piqûres d'insectes, soins cosmétiques.

• Dépolluante aussi...

L'aloès (esbar), qui supporte la culture en appartement, offre aussi l'avantage d'être une plante dépolluante. Elle absorbe les formaldéhydes contenus dans les bois agglomérés et dans les vernis. Dans ce cas, vous n'utiliserez pas la plante pour vos soins...

Si vous utilisez de l'aloès de votre production, veillez à n'utiliser que le gel transparent contenu dans la feuille : la sève jaune de la partie externe peut être irritante pour la peau et les muqueuses. Si vous l'achetez, choisissez le plus pur : proche du 100% et pressé à froid.

• Cataplasme fortifiant pour les cheveux

- 2 à 3 cuillères à soupe d'aloès vera suivant la longueur de vos cheveux.
- 1 cuillère à soupe de miel.

1. Enduisez vos cheveux du mélange.
2. Laissez agir 1 à 3 heures.
3. Procédez ensuite à un shampooing.

Plinius l'Ancien prétendait que l'aloès facilitait la repousse des cheveux... Plus sûrement, vous pouvez compter sur son action tonifiante et régulatrice.

• Masque hydratant

- 1 cuillère à soupe d'aloès vera
 - 1/2 banane
 - 1 cuillère à café de miel.
1. Ecrasez très finement la banane.
 2. Ajoutez les autres ingrédients, mélangez.
 3. Appliquez sur le visage, le cou et le décolleté.
 4. Laissez poser vingt minutes avant de rincer.
- Attention :** l'aloès ne présente aucune contre-indication mais une petite allergie est toujours possible. Faites un test en appliquant un peu de gel au creux du coude et laissez poser 24 heures.

Le saviez-vous ?

L'aubergine revêt, à travers le monde, des formes et des couleurs très différentes.

Ainsi, elle est longue et fine en Chine, toute petite et ronde en Thaïlande et violette claire en Inde. Il existe même une variété blanche, de la forme d'un œuf de poule qui était autrefois très répandue.

On comprend alors pourquoi les Anglais appellent parfois l'aubergine eggplant («*plante œuf*»).

Le concombre

Le concombre regorge de vitalité et de goût, et sa peau est riche en vitamines.

Riche en eau, vitamines et minéraux... Autant dire que c'est un légume à consommer sans modération !

Sachez que...

La pulpe de figue fraîche appliquée sur votre visage tel un masque vous rendra la peau éclatante !

Les hommes aussi...

Eh oui, l'eau de rose n'est pas réservée seulement à la gent féminine...

L'eau de rose pourra vous rendre les services d'un après-rasage apaisant la peau agressée.

RHUMATISMES

La feuille de chou salubre !

Les applications de feuilles de chou peuvent soigner de nombreuses affections et, parmi elles, les ulcères variqueux. Voici comment les utiliser (on peut utiliser les choux verts ou rouges) : les feuilles doivent être fraîches, larges, bien colorées. Lavez-les à l'eau cou-

rante et additionnez-les éventuellement du jus d'un citron.

Essayez-les avec un linge propre. Otez les plus grosses nervures avec un couteau. Superposez trois ou quatre feuilles et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Placez le cataplasme de feuilles, humide de son suc, sur la peau et maintenez-le en place avec des compresses ou un bandage qui ne doit pas être serré.

En cas de douleurs, rhumatismes, on peut faire des cataplasmes chauds : faites cuire rapidement à la vapeur les feuilles de chou. Attention de ne pas vous brûler et n'appliquez pas de feuilles chaudes sur l'abdomen et sur les varices. Le chou en application externe peut également donner de très bons résultats en cas de plaies, rhumatismes, douleurs dorsales, zona...

L'oignon

Si vous avez des problèmes de poids, de cellulite, des œdèmes sur les jambes l'oignon est excellent pour vous !

Sachant aujourd'hui que la résistance à l'insuline est plus élevée chez les personnes obèses ou en surpoids, l'oignon vous aidera à stimuler votre foie, vos reins, à baisser votre taux de sucre dans le sang. Il vous aidera à maintenir votre poids à la suite d'un régime et agira comme un équilibrant glandulaire.

Boire du café bon pour la vie

Il existe principalement trois types de cancers de la peau. Le carcinome basocellulaire est le plus fréquent et même si le pronostic est généralement excellent, la nouvelle trouvaille des chercheurs est très intéressante : la consommation régulière de caféine diminuerait le risque de carcinome basocellulaire. La caféine dans l'alimentation provient principalement du café mais aussi du thé, du cacao et de certains sodas.

Les chercheurs de Harvard ont pu établir ce lien à partir des données de deux larges études : l'étude des infirmières et l'étude des professionnels de santé, totalisant ainsi des données sur l'alimentation et les apports en caféine de plus de 170 000 personnes. L'analyse montre que les personnes qui consomment le plus de caféine ont un risque de carcinome basocellulaire diminué de 16 % comparativement aux petits consommateurs. Le lien semble le plus fort en ce qui concerne la caféine provenant du café (qui représente plus de 78 % des apports). Jilali Han, co-auteur de l'étude, déclare : «Compte tenu du fait que presque un million de nouveaux cas de carcinome basocellulaire sont diagnostiqués chaque année aux Etats-Unis, même un faible effet protecteur lié à des modifications des habitudes alimentaires est d'un grand intérêt de santé publique.»