

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Décoction contre la dépression

Il est toujours conseillé de consulter un spécialiste en cas de dépression nerveuse mais il est toujours bon de savoir que la décoction à base de clous de girofle, de gingembre et de basilic est un remède de grand-mère efficace pour atténuer la dépression nerveuse. Elle est réputée pour sa vertu apaisante, stimulante, aromatique et antiseptique.

Ingrédients :

- Girofle (qronfel)
- Gingembre (skendjibir)
- Basilic (h'baq)

Préparation :

Premièrement, pelez avec un couteau 100 g de gingembre, lavez-le bien puis pilez-le. Deuxièmement, prenez une cuillère à café de clous de girofle et lavez-les bien à leur tour. Versez dans une marmite contenant 1 litre d'eau une cuillerée à café de gingembre pilé, une cuillerée à café de clous de girofle ainsi qu'une cuillerée à café de feuilles de basilic. Laissez bouillir trois minutes et infusez pendant quinze minutes. Filtrez et buvez cette décoction au cours de la journée, en dehors des repas.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

La cuscute chinoise

Cette plante médicinale, un peu particulière, est originaire de Chine avec une redoutable réputation d'aphrodisiaque. En voulant démontrer l'efficacité de la plante dans tous les domaines où elle est utilisée traditionnellement – et notamment l'infertilité masculine, l'impuissance, le prostatisme ou le risque d'avortement spontané –, les chercheurs ont découvert que la cuscute possède une réelle activité phytohormonale.

Elle stimule certaines glandes, ce qui augmente ou régule – selon les cas – la production de progestérone, d'œstrogène, de testostérone et d'autres hormones.

En conséquence, la cuscute limiterait la prolifération des cellules cancéreuses dans le cas du cancer du sein ; elle ralentirait le processus de l'hypertrophie de la prostate, et elle augmenterait la spermatogénèse (production de spermatozoïdes). Même sa réputation d'aphrodisiaque ne serait pas usurpée !

La marjolaine

Plante médicinale avec des effets surtout digestifs antiseptiques, indiquée en cas de troubles digestifs ou d'anxiété, elle se présente souvent sous forme de tisane. La marjolaine (merdeqoche) est très proche de l'origan (zaâtar).

Le yaourt contre l'hypertension

Le yaourt pourrait être la nouvelle arme pour abaisser la pression artérielle. Une équipe de l'Université du Minnesota révèle que consommer du yaourt régulièrement aiderait à abaisser la pression artérielle.

Nous connaissons déjà les bienfaits du yaourt sur l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires, mais cette fois, on mentionne qu'il aurait aussi des impacts très positifs sur l'hypertension. Rappelons-le, les personnes qui souffrent d'hypertension sont trois fois plus à risque d'avoir une maladie cardiovasculaire ou de faire un infarctus.

2 000 patients ont été suivis pour la recherche. On a constaté que ceux qui consommaient un petit yaourt régulièrement avaient moins de risques d'avoir une pression artérielle élevée. En effet, le calcium assouplit les vaisseaux sanguins et permet donc de conserver une pression normale. Ceux qui n'aiment pas le yaourt peuvent boire du lait, qui contient également du calcium. Pour avoir les bénéfices du yaourt, il vous faut consommer environ un pot de 120 g quotidiennement, et vos risques de pression artérielle élevée chutent d'environ 31 % pour 15 ans.

Le radis

C'est dans les racines du radis que l'on trouve du sélénol et de la vitamine C.

En médecine douce, on s'intéresse au jus de radis qui permet de lutter contre les troubles intestinaux. Contre la toux, vous ferez réduire le jus de radis avec du miel et du sucre afin de préparer un sirop expectorant.

LE LAURIER ET LE BASILIC

Antiviraux naturels

LE LAURIER

Réduit à un rôle culinaire subalterne, le laurier (rand) est pourtant doté de multiples vertus médicinales. Ses feuilles sont antivirales et digestives, tandis que l'huile tirée de ses baies fait merveille sur les articulations douloureuses.

La plantation d'un laurier en pot peut avoir lieu toute l'année, sauf en période de gel.

Toutefois, l'idéal reste en avril ou mai car le laurier a ainsi toute la belle saison pour s'installer. Les boutures se font en fin d'été.

Toujours vert, le laurier peut être récolté en toutes saisons. On peut donc profiter de ses vertus antiseptiques, antivirales et bactéricides même en hiver.

Les feuilles de laurier sont utilisées séchées en infusion pour lutter contre les fla-

tulences, les digestions difficiles (son amertume favorise la sécrétion de bile), mais aussi les infections urinaires et la grippe du fait de ses propriétés bactéricides. L'infusion (3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante, infuser 10 min) devra être bue après les repas.

Consommée entre les repas, à raison de 2 à 3 tasses par jour, elle calme la toux, lutte contre les bronchites, sinusites et états grippaux.

Les baies entrent dans la composition de l'huile et de l'onguent extraits du laurier. En massages externes contre les douleurs rhumatismales, les névralgies, dorsalgies et «tours de reins».

La décoction (5 à 6 feuilles par tasse d'eau, à laisser bouillir 3 à 4 min) en compresse posée sur le front soulage les sinusites et névralgies faciales.

On l'emploie aussi en gargarismes lors d'angines et pour se laver la bouche en cas d'infections dentaires (ne pas avaler).

> Décoction purifiante pour les cheveux

Ingrédients : 100 g de feuilles hachées ou 70 g de baies grossièrement écrasées, un litre un quart d'eau douce.

1. Versez l'eau froide sur les feuilles et/ou les baies.
2. Amenez doucement à ébullition.
3. Faire cuire très doucement pendant 20 minutes.
4. Retirez du feu, couvrez et laissez refroidir avant de filtrer.
5. Il reste environ un litre de lotion. Utilisez-la comme dernière eau de rinçage des cheveux, après un shampoing.

> Lotion pour le visage pour les peaux normales, grasses et/ou à problèmes

Ingrédients : Une poignée de feuilles de laurier, un beau brin de thym, 25 cl d'eau douce.

1. Procédez comme pour la décoction cheveux.
2. La lotion visage sera uti-

lisée matin et soir, après nettoyage de la peau.

3. Elle se conserve au frais, 4 à 5 jours.

LE BASILIC

Pour dissiper le trac de parler en public, mastiquer des feuilles de basilic. Cette plante, préparée en tisane, favorise la guérison des maux de gorge et de toux. Mélangé avec du sel de mer et des clous de girofle, le basilic traite la grippe.

> Beurre de basilic

Une bonne source de vitamine C à tartiner sur du pain.

- Utilisez les fleurs de basilic

- Mélangez-en quelques-unes avec du beurre non salés.

> Tisane de basilic contre l'anxiété

Idéale à prendre le soir avant d'aller dormir.

- Déposez quelques feuilles dans votre tisanière.
- Versez-y de l'eau bouillante
- Infusez pendant une dizaine de minutes avant de boire.

> Du basilic comme anti-aigreur d'estomac

Le basilic produit un effet positif non seulement pour l'estomac mais aussi contre les ballonnements et les sensations de dégoût. Il ne nécessite pas de grande préparation mais il suffit juste d'en prendre et de le mastiquer.

Préparer une macération d'une demi-cuillère de bicarbonate, de vinaigre de cidre ou de citron et de sucre dans un demi-verre d'eau. Bien remuer puis boire immédiatement après pour éliminer tout éventuel désagrément.

> Le basilic contre les maux de tête

Pour soulager vos maux de tête, préparez du basilic séché et broyez-le jusqu'à ce que vous obteniez une poudre fine. Reniflez cette poudre de basilic.

> Chewing-gum de basilic contre les aphtes

Bien connu pour ses propriétés antioxydantes, le basilic se révèle également sédatif. Mâcher une feuille verte deux fois par jour calme les douleurs lancinantes des aphtes.

Ingrédients : 1 feuille de basilic, 1 mouchoir en papier.

1. Posez une feuille de basilic sur l'aphte, pendant une à deux minutes.

2. Mâchez la feuille et crachez-la dans le mouchoir en papier si vous ne souhaitez pas l'avaler.

3. Evitez de boire ou de manger pendant les minutes qui suivent.

4. Renouvelez au moins une fois par jour pendant 3 jours.

Le saviez-vous ?

L'expression «à l'eau de rose» désigne un roman, une histoire un peu fade, mièvre, sentimentale.

Verrues

Le figuier fait disparaître les verrues. Selon une étude parue dans l'*International Journal of Dermatology*, le traitement des verrues par le figuier donne des résultats comparables aux méthodes par cryothérapie. Sans crainte d'effet secondaire et avec un faible taux de récurrence. On applique le suc qui s'échappe de la tige sur les verrues.

A renouveler matin et soir, jusqu'à complète disparition.

Sachez que...

Le raisin contient peu de graisses saturées et peu de cholestérol. Il a une action anti-oxydante, une action sur le «mauvais» cholestérol et grâce à ces actions et à d'autres, le raisin joue un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Des bactéries intestinales pourraient nous faire grossir

Certaines bactéries intestinales augmenteraient l'absorption des graisses dans notre organisme.

De précédentes études ont déjà montré que nos bactéries intestinales jouaient un rôle important dans la digestion des glucides mais leur rôle dans la digestion des graisses était mal connu.

Des chercheurs de l'Université de Caroline du Nord aux Etats-Unis ont pu apporter de nouvelles données grâce à l'étude du système digestif du poisson zèbre. Les chercheurs ont administré des acides gras aux poissons

dont ils ont suivi le devenir grâce à un marqueur fluorescent. Ils ont pu constater qu'un groupe précis de bactéries, les firmicutes, joue un rôle important dans l'absorption des graisses. De plus, ils notent que l'abondance des firmicutes dans le système digestif dépend de l'alimentation des animaux : une alimentation abondante augmente le nombre de firmicutes dans l'intestin. De précédentes études ont montré des résultats simi-

laire chez l'homme : les personnes obèses présentent également des niveaux de firmicutes plus élevés que les autres. Les chercheurs déclarent : «Nos résultats indiquent que les bactéries intestinales peuvent augmenter la capacité d'un organisme à absorber les calories provenant de l'alimentation.» Ils concluent en expliquant que bien que ces résultats soient issus de travaux sur les animaux ils sont transportables à l'homme et qu'ils pourraient être utilisés pour trouver de nouveaux traitements dans la lutte contre l'obésité.