

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre les maux d'estomac

On peut fabriquer un remède naturel avec les fleurs d'aubépine (zâarour) et les feuilles de coriandre (kosbar ou h'chich m'qatfa) pour traiter les maux d'estomac. La préparation est très facile à réaliser. Toutefois, n'hésitez pas de contacter votre médecin en cas de complications.

INGRÉDIENTS :

- Une poignée de feuilles de coriandre
- Une poignée de fleurs d'aubépine.

PRÉPARATION :

1/ Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite une poignée de feuilles de coriandre et une poignée de fleurs d'aubépine. Laissez macérer pendant quinze minutes.

2/ Attendez ensuite à ce que la décoction soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Conservez la préparation dans une bouteille en verre.

3/ Buvez deux à trois tasses par jour de cette décoction. Continuez le traitement jusqu'à ce que la maladie disparaisse complètement.

Le bleuet, stimulant du métabolisme

En phytothérapie, outre sa fonction diurétique, la plante entre dans la composition de tisanes qui favoriseraient la digestion. Elle traiterait également les troubles gastriques. Les fleurs contiennent des pigments organiques. C'est pourquoi une fois sèches, elles peuvent être utilisées pour colorer des médicaments ou des mélanges pour infusions. Ce même pigment bleu est utilisé dans l'industrie cosmétologique. En usage externe, enfin, le bleuet sert à la préparation de bains utilisés en cas de plaies ulcéreuses.

Boire chaud... même en été

Il faut boire le plus souvent chaud : le matin au lever de manière abondante, après le jeûne prolongé de la nuit, mais aussi dans la journée, entre et pendant les repas, l'eau chaude réchauffe et aide à la digestion. Terminer un repas par un verre ou une tisane à base d'eau chaude est le meilleur stimulant pour la digestion.

Vous pouvez vous permettre de boire frais pour le plaisir de temps à autre, mais même en été, si vous avez très chaud car la température extérieure est supérieure à 37°C, sachez que c'est une eau chaude qui va vous rafraîchir ; ceux qui dans les pays en permanence très chauds n'observent pas cette règle finissent par souffrir de troubles inflammatoires (colite, asthme, eczéma) !

L'eau étant fade par nature, vous pouvez l'agrémenter de plantes fraîches ou en poudre, mais le principe est de boire chaud, sans que cela soit brûlant.

Le chou

Bourré de vitamine B9, le chou favorise la formation des globules rouges. Riches en antioxydants, il empêche de rouiller. Selon les dernières études scientifiques, la fréquence des cancers serait inversement proportionnelle à la consommation de choux. Cet effet protecteur serait dû à la présence dans l'ensemble de la famille des choux (mais surtout du brocoli) de glucosinolates qui ont la propriété d'augmenter l'efficacité de certaines enzymes du foie qui neutralisent les substances cancérigènes.

Décidément incroyable, le chou ferait merveille sur les ulcères gastriques et il lutte avec efficacité contre le vieillissement et notamment la prévention de la cataracte. Le chou est aussi un redoutable pansement. Les cataplasmes de choux se réalisent avec 3 à 4 feuilles bien charnues dont on ôte les grosses nervures avant de les écraser au rouleau à pâtisserie.

Contre les maux de gorge

Dans un verre rempli de moitié d'eau, versez une cuillère à café de vinaigre de pommes et remuez le tout. Buvez cette décoction toutes les heures jusqu'à réduction du mal.

Apaiser les maux de dents

Mélangez dans un petit récipient deux pincées de poudre de poivron et une demi-cuillère à thé de sel. Appliquez cette préparation sur les zones sensibles et renouvelez l'opération chaque jour.

L'OIGNON

Antalgique, antibiotique, anti-infectieux...

Plus qu'un condiment, c'est un véritable légume de santé qui facilite l'élimination des toxines et reste très peu calorique. L'oignon contient de la vitamine C et de nombreux oligo-éléments. Il est un excellent tonique.

• Sa richesse en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, provitamine A) ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments (bore, calcium, chlore, chrome, cobalt, cuivre, fer, fluor, iode, magnésium, manganèse, nickel, phosphore, potassium, sélénium, sodium, soufre, zinc) lui confère des propriétés antioxydantes (surtout pour les oignons d'hiver) et une capacité d'augmenter les défenses de l'organisme.

• Dans de nombreuses cultures, on se sert de l'oignon pour guérir des maladies comme le rhume, les maladies cardiovasculaires, les diabètes, l'ostéoporose, etc. Une équipe de l'Université d'Hokkaido Tokai (Japon) a de plus découvert une qualité étonnante de l'oignon : l'amélioration de la mémoire. Des participants de l'étude ont pu mieux se souvenir d'éléments d'information après avoir ingéré des oignons légèrement cuits. Cette nouvelle découverte sera probablement utile à l'avenir pour aider les patients atteints d'Alzheimer ou de la maladie de Parkinson.

• Des études épidémiologiques établissent que la consommation d'oignon a une incidence sur certains cancers. Ainsi, les personnes consommant une à sept portions d'oignon par semaine ont deux fois moins de risques de développer un cancer du côlon. Des études en laboratoire ont montré que certains flavonoïdes de l'oignon inhibent la croissance des tumeurs cancéreuses.

Asthme

Les chercheurs ont trouvé une substance, la quercétine, dans l'oignon susceptible de calmer les crises d'asthme : bouillir dans de l'eau 2 à 3 cuillerées à soupe d'oignon haché pendant 10 minutes, puis sucrer au miel le liquide obtenu. Prendre une tasse le matin à jeun et une autre le soir.

Acné et boutons

Prendre un oignon et extraire le jus, à l'aide d'un coton-tige, appliquez le jus sur les boutons. Répétez ce geste 2 fois par jour jusqu'à disparition des boutons.

Boisson contre les rhumatismes

3 oignons, 1 l d'eau.

1. Sans les éplucher, coupez les oignons en fines tranches.
2. Mettez dans l'eau froide et amenez à ébullition. Laissez frémir 15 minutes. Filtrez.
3. En période de crise, buvez 1 verre le matin à jeun et 1 verre le soir au coucher.

Sirop anti-toux

2 gros oignons, 100 g de sucre.

1. Épluchez les oignons. Coupez-les en tranches fines.
 2. Dans une assiette creuse, alternez tranches d'oignon et sucre.
- Au bout de quelques heures se forme un sirop.
3. Prenez 1 cuillère à dessert de ce sirop lors des quintes de toux.

Lotion pour cheveux

2 poignées de pelures d'oignon, 1 demi-litre d'eau.

1. Versez les pelures dans l'eau froide. Amenez à ébullition.
- 2- Laissez refroidir. Filtrez. Laissez frémir doucement pendant 15 minutes.
3. Utilisez comme dernière eau de rinçage sur vos cheveux préalablement lavés. Utilisée régulièrement, cette décoction donne de beaux reflets acajou.

PALUDISME

De nouvelles armes pour éliminer le parasite ?

Une nouvelle piste se dessine dans la lutte contre le paludisme. Une équipe franco-britannique, en effet, vient d'identifier deux molécules qui pourraient enrayer la croissance de plasmodium falciparum, le parasite responsable de la maladie. Alors que de plus en plus de résistances se développent contre les traitements actuels, c'est un espoir majeur.

P. Falciparum est l'espèce la plus pathogène des parasites qui transmettent le paludisme. Ce parasite est responsable de l'ensemble des cas mortels, dont le nombre est estimé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à environ 655 000 par an dans le monde.

Les zones tropicales d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine sont les plus frappées par la maladie.

Des résultats encourageants

Aujourd'hui, aucun vaccin n'est disponible pour nous protéger de cette maladie. Et les résistances aux traitements standards s'avèrent de plus en plus problématiques.

La découverte d'Artur Scherf, chef de l'Unité de biologie des interactions hôte/parasite de l'Institut Pasteur, CNRS URA 2581 et de son équipe, pourrait faire renaître l'espoir de lutter efficacement contre la malaria. Ils

ont identifié deux molécules baptisées BIX-01294 et TM2-115, capables d'entraîner «rapidement et de manière irréversible, la mort du parasite». Pour s'en assurer, les chercheurs ont testé l'efficacité de la première in vitro avec succès sur P. falciparum. «Après 12 heures d'incubation, BIX-01294 provoque la disparition totale du parasite», soulignent les auteurs. Un autre

essai a été mené in vitro sur P. berghei, un parasite provoquant le paludisme chez le rongeur. Ils ont constaté une nette diminution de la présence du parasite après administration de TM2-115.

Des études complémentaires seront bien sûr nécessaires avant que la mise au point d'un traitement efficace chez l'homme puisse être envisagée.

Manger des tomates réduirait le risque d'attaque cérébrale

Manger des tomates réduirait nettement le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), affirme une étude finlandaise publiée lundi dernier aux Etats-Unis. Ce fruit est riche en lycopène, un puissant antioxydant.

Cette recherche parue dans la revue *Neurology*, une publication de l'American Academy of Neurology, indique que les personnes avec les taux les plus élevés de lycopène dans leur sang avaient 55 % moins de chance de subir une congestion cérébrale que celles ayant les teneurs sanguines les plus faibles de cet antioxydant.

L'étude a été menée en Finlande avec 1 031 hommes âgés de 46 à 65 ans. Le taux de lycopène dans leur sang a été mesuré au début de l'étude et ces participants ont été suivis pendant douze ans en moyenne, période durant laquelle 67 ont eu un accident vasculaire

re cérébral. Parmi les 258 hommes avec la teneur la plus faible de lycopène dans leur sang, 25 ont eu une attaque cérébrale et parmi les 259 avec le taux le plus élevé de cet antioxydant, onze seulement en ont subi une.

Les résultats ont été encore plus probants quand les chercheurs n'ont pris en compte que les accidents vasculaires cérébraux provoqués par un caillot sanguin, et non par une hémorragie.

Ainsi, les participants ayant les plus hauts niveaux de lycopène présentaient 59 % moins de risques de subir une attaque cérébrale due à un caillot que les participants avec les taux les plus faibles.

«Cette recherche vient conforter les vertus d'un régime alimentaire riche en fruits et légumes pour abaisser le risque d'accident vasculaire», souligne Jouni Karppi, de l'Université de Finlande à Kuopio, le principal auteur de ces travaux.

Saviez-vous que...?

Le mot «poireau» est apparu dans la langue française en 1268. Il provient du mot «porreau» qui désignait à l'origine ce légume.

La «porée» désignait, quant à elle, la soupe aux poireaux.

Détoxifier le foie

Épluchez l'équivalent de 50 g de betteraves et râpez-les. Mixez avec un litre de jus d'orange fait maison et une cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Passez la préparation au tamis et réservez quelques minutes au réfrigérateur.

Buvez un verre de ce jus de betterave frais une à deux fois par jour.

Sachez que...

Si les vertus de l'huile d'olive ne sont méconnues de personne, sachez que telle quelle, l'olive est encore plus riche en bienfaits naturels, notamment en antioxydants, minéraux, calcium et magnésium. Sa consommation est de plus bonne pour la peau puisque sa forte teneur en vitamine E la préserve, la protège des UV et améliore la microcirculation cutanée.

Le céleri

En médecine chinoise, le céleri (krafess) est recommandé depuis longtemps pour abaisser la tension artérielle.

Les recherches ont confirmé l'usage oriental.

Dans le cadre d'une étude, les animaux de laboratoire à qui l'on injectait de l'extrait de céleri présentaient une tension artérielle considérablement plus basse. Chez l'être humain, il suffit pour obtenir le même résultat de manger ne serait-ce que quatre tige de céleri.