

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lait au miel

Quintes de toux sèche (par exemple durant les quintes de toux pendant la nuit, le lait permet aussi d'apaiser et de retrouver le sommeil), le miel est particulièrement efficace en cas de toux chez les enfants.

1. INGRÉDIENTS

- Lait (pour 1 demi-tasse)
- Miel (1 cuillerée à soupe)

2. PRÉPARATION

- Chauffez le lait
- Laissez cuire à feu doux quelques minutes
- Ajoutez le miel
- Mélangez bien afin de dissoudre le miel
- Versez dans une tasse et buvez le plus chaud possible

3. POSOLOGIE

- Buvez avant d'aller se coucher.

Le miel est reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour son pouvoir émollient (calmant), antimicrobien et antioxydant pour soulager une gorge irritée. Les parents devraient donc davantage penser au miel (et aussi aux plantes médicinales comme le thym, lorsqu'un enfant souffre de toux). Il ne faut pas donner de miel aux enfants de moins d'un an, ces derniers ont un système immunitaire incomplet et ne sont donc pas protégés contre la bactérie *Clostridium botulinum* (pouvant se trouver dans le miel), ce microbe peut provoquer le botulisme infantile potentiellement mortel.

MENTHE ET BASILIC Contre la migraine

On peut combattre naturellement la migraine. Ainsi, vous n'êtes pas toujours obligés d'avoir du paracétamol à chaque fois que vous avez la migraine. Il suffit de faire une infusion avec les feuilles de menthe et du basilic (h'baq).

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite une poignée de feuilles de menthe et quinze grammes de basilic. Buvez trois à quatre tasses par jour de cette infusion jusqu'à ce que la migraine disparaisse complètement. Ce traitement est contre-indiqué pendant les périodes de règle et de grossesse.

Découvrez...

La lutte contre le moustique qui cause la malaria constitue un véritable défi. Le recours aux insecticides chimiques est délicat, d'une part parce qu'ils sont la cause d'une importante pollution dans les régions où la malaria est épidémique, d'autre part parce que les insectes finissent par devenir résistants et qu'il faut sans cesse changer de produit.

Toutefois, des chercheurs indiens ont découvert que l'essence de menthe pouvait repousser et tuer les insectes. Il suffit de l'épandre sur les mares dans lesquelles se reproduisent les adultes pour qu'en l'espace d'une journée, 85 % des larves soient détruites. Bien que les quantités nécessaires pour traiter les régions infestées soient élevées, la menthe présente l'avantage d'être très facile à cultiver.

Par ailleurs, l'extraction de l'essence, qui demande des moyens rudimentaires et peu coûteux, peut être faite sur place par les villageois eux-mêmes. Selon les chercheurs, l'essence de menthe pourrait également protéger contre le virus du Nil, la filariose et la dengue, toutes des maladies transmises par les piqûres de moustiques.

Mandarine et clémentine

La mandarine comme la clémentine ont une teneur appréciable en calcium, nécessaire aux cellules osseuses, en magnésium et en fer, ces 2 minéraux jouent un rôle important sur la résistance du système nerveux et musculaire.

Peau du visage sans taches

Pour avoir une belle peau du visage sans taches et lisse, il faut faire une décoction avec une botte de persil et se passer le jus sur la peau.

TOUX PERSISTANTE L'efficacité de l'oignon

Il suffit de préparer un sirop en coupant un oignon frais en petits dés et en le pressant pour en extraire le jus. Mélangez à ce liquide une cuillère à café de miel. Laissez ensuite reposer le tout pendant six heures. Il est recommandé de consommer une demi-cuillerée de ce mélange deux fois dans la journée, sur une période maximale de trois jours.

CHOLESTÉROL

Comment le traiter naturellement

Il est très important de suivre un régime alimentaire pour éviter le cholestérol. Pour cela, ne pas manger des aliments riches en matières grasses. Mais n'oubliez pas que les taux de cholestérol peuvent diminuer avec un remède naturel.

En ces temps où l'on a tendance à manger un peu trop gras, il sera important de faire attention à son taux de cholestérol afin de ne pas mettre votre santé en trop grand danger. Il est générateur de plusieurs maladies et touche particulièrement les vaisseaux, artères, cœur et provoque des maladies cardiovasculaires... Cependant, si votre cholestérol est déjà présent, voici quelques petites astuces qui permettront de le faire quelque peu baisser.

➤ **Faire baisser le cholestérol avec du gingembre et du poireau**

1/ Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Puis, jetez-y une grosse poignée de feuilles de poireau. Portez à ébullition pendant 15 minutes.

2/ Prenez trois gingembres puis pelez-les et râpez-les dans un bol. Ensuite, ajoutez les gingembres bien râpés dans le liquide. Laissez macérer le tout pendant dix minutes.

3/ Filtrez à l'aide d'une passoire pour obtenir une bonne tisane. Buvez trois tasses par jour 15 minutes après chaque repas. Répétez ce traitement pendant deux semaines.

➤ **Faire baisser le cholestérol avec des pois chiches**

1/ Faites bouillir un litre

d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite une cuillère à soupe de pois chiches. Mettez un couvercle sur la casserole. Laissez macérer pendant une demi-heure.

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

3/ Buvez trois à quatre tasses par jour de cette décoction. Vous verrez que le taux de cholestérol va diminuer rapidement.

➤ **Réduire le cholestérol avec de la cannelle et du miel**

On peut aussi utiliser la cannelle comme un remède au taux élevé de cholestérol.

1/ Mettez la cannelle directement dans une tasse d'eau chaude. Sucrez ensuite le mélange avec une cuillère à café de sucre.

2/ Ajoutez-y une cuillère à café de miel, mélangez-les bien.

Utilisez une tasse et une cuillère en verre ou en plastique.

3/ Buvez deux tasses par jour de ce mélange, une le matin avant le petit déjeuner et l'autre le soir après le dîner.

➤ **Faire diminuer son cholestérol avec des pois**

1/ Lorsqu'on a un taux de cholestérol élevé mais pas trop, on peut le faire tomber avec des petits pois.

2/ Chaque matin, à jeun, il faut manger un petit pois dur et conserver cette habitude tous les jours de l'année.

3/ On peut manger jusqu'à cinq pois dans la journée et se faire contrôler son cholestérol tous les deux mois.

4/ On pourra constater que

le taux sera descendu. Dernier point : avaler les pois nature et toujours avant les repas.

➤ **Faire diminuer le cholestérol avec de l'ail**

1/ Dans cette première étape, vous commencerez par remplir une casserole d'eau froide minérale ou de source que vous ferez chauffer sur un feu vif jusqu'à ce que l'eau arrive à ébullition.

2/ Une fois que cette eau sera à ébullition, vous y plongerez deux ou trois gousses d'ail pour une durée de dix minutes grand maximum en laissant la casserole sur un feu très doux.

3/ A la fin de ces dix minutes, vous laisserez un peu refroidir vos gousses d'ail pour ensuite les manger telles quelles.

En effet, l'ail est un très bon régulateur de la circulation sanguine et permettra de faire baisser votre cholestérol.

Vous pourrez aussi croquer dans un ail cru si vous n'êtes pas effrayé par son goût et surtout si vous êtes célibataire car l'haleine qui s'ensuivra ne sera guère agréable !

Attention : Il ne faut surtout pas arrêter un traitement médical en cours contre le cholestérol et continuer à se faire surveiller par son médecin.

Le saviez-vous...?

Le café moulu perd sa saveur presque instantanément, à moins de l'emballer ou de l'infuser.

Sachez que...

Le miel ne périmé jamais...

Il a une composition organique complexe et contient plusieurs facteurs antibiotiques naturels, regroupés sous le nom générique d'inhibine, qui sont en fait de puissants bactériostatiques, c'est-à-dire qu'ils empêchent le développement des bactéries. De ce fait, c'est le seul aliment qui se conserve indéfiniment et ne périmé jamais. Après plusieurs années de conservation, il suffit de le réchauffer pour lui redonner son aspect liquide car le miel devient cristallisé après une longue période. On raconte même que le miel trouvé dans les pyramides égyptiennes depuis plus de 2 000 ans n'a pas encore dépassé sa date de validité !

Le citron

Reconnu comme étant un désinfectant naturel et un puissant bactéricide, le citron est un antiseptique qui combat de nombreuses infections et particulièrement la grippe. Son action sudorifique contribue considérablement à abaisser la fièvre.

LU POUR VOUS

Pendant 10 ans, des chercheurs de l'Université de Wageningen aux Pays-Bas se sont penchés sur un éventuel lien entre la couleur des fruits et des légumes et le risque d'AVC. Dans le groupe des fruits et légumes à chair blanche, on trouvait ainsi les bananes, les choux fleurs, mais aussi les pommes et les poires. Et si aucun lien n'a pu être mis en avant avec les légumes et fruits des groupes verts, rouges ou orange, les chercheurs ont noté une diminution de 52 % du risque d'AVC chez les consommateurs de pommes et de poires ! Un effet protecteur qui semble atteint en consommant au minimum 25 g de fruits ou de légumes à chair blanche par jour.

Pamplemousse et médicaments : un mélange à éviter

L'association de plus de 85 médicaments avec du pamplemousse peut entraîner des troubles médicaux graves, voire entraîner la mort, indique une étude réalisée par un scientifique canadien.

Le chercheur à l'origine de l'étude, David Bailey, avait déjà établi, il y a 20 ans, ce lien dangereux mais ses derniers travaux, publiés dans le Journal de l'Association médicale canadienne, démontrent que le nombre de médicaments susceptibles de mal réagir avec cet agrume a augmenté exponentiellement.

Beaucoup sont des produits prescrits dans la vie de tous les jours, y compris des anti-cancéreux, des traitements du cœur ou encore des médicaments contre la schizophrénie. Tous sont administrés par voie orale.

Selon ce chercheur, le nombre de médicaments alliés à du pamplemousse et pouvant entraîner des complications graves a grimpé de 17 à 43 rien qu'en quatre ans. «A moins que les professionnels de la santé soient conscients

que les troubles qu'ils constatent peuvent être liés à la consommation récente de pamplemousse par le patient, il est très improbable qu'ils enquêtent», indique-t-il.

Car la plupart du temps, déplore-t-il, les malades ne déclarent pas que ce fruit fait partie de leur alimentation et les médecins ne pensent pas à les interroger à ce sujet.

Le danger posé par le pamplemousse vient du fait que quand il est mélangé à certains médicaments, il bloque le fonctionnement d'un enzyme qui d'ordinaire permet l'assimilation des produits médicaux. Et de fait, le médicament pénètre sans être transformé dans le système sanguin, ce qui peut entraîner des surdoses.

Et selon le chercheur canadien, même une consommation limitée de pamplemousse peut produire les effets indésirables : l'absorption d'un seul verre de jus de pamplemousse peut notamment entraîner une hémorragie du système digestif, des troubles rénaux, des problèmes de respiration ou même la mort.

Ostéoporose

Après 50 ans, il est conseillé, surtout pour les femmes, de mesurer sa taille chaque année...

En effet, avec l'âge on peut observer un tassement dû à des problèmes osseux. En cas de diminution de la taille consultez un médecin, ce dernier pourra procéder à un examen de densité osseuse afin, par exemple, de détecter une ostéoporose.