

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre la bronchite

Comment lutter contre une bronchite avec les fleurs de coquelicot, du miel et de l'huile d'eucalyptus ? Suivez bien tout simplement ces étapes. Toutefois, en cas de complication, n'hésitez pas à contacter votre médecin.

INGRÉDIENTS :

- Vingt grammes de fleurs séchées de coquelicots
- Une cuillère à soupe de miel
- Une cuillère à soupe d'huile d'eucalyptus.

PRÉPARATION :

1/ Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite les vingt grammes de fleurs séchées de coquelicots. Laissez macérer pendant dix minutes.

2/ Attendez à ce que la préparation soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Mélangez-la ensuite avec une cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe d'huile d'eucalyptus.

3/ Buvez une tasse de cette macération tous les soirs avant d'aller vous coucher. Continuez le traitement jusqu'à ce que la maladie disparaisse complètement.

Saviez-vous que...?

Parsemer des feuilles de fenouil en fin hachis sur les aliments facilite la digestion des plats lourds (fèves, haricots...).

Soigner la migraine avec du citron

Lorsqu'une migraine vous prend, ce n'est pas toujours la joie. Et au lieu d'avaler des pilules et autres médicaments, essayez plutôt cette méthode très naturelle, et qui ne vous coûtera presque rien !

Prenez un citron ordinaire, jaune, bien rond et bien juteux.

Puis, coupez-le en deux et extrayez-en le jus.

Puis, trempez-y du coton ou des compresses que vous appliquerez alors sur vos tempes.

Laissez reposer quelques minutes...

Vous verrez alors que votre migraine aura disparu en un rien de temps !

Autre alternative, au lieu de faire du jus de citron, vous pouvez tout simplement couper le citron en tranches, puis, en appliquer quelques-unes sur vos tempes.

C'est tout aussi efficace !

LE TILLEUL

Ses bienfaits sur l'endormissement

Le bain aux fleurs de tilleul est réputé pour soigner la fatigue nerveuse, l'insomnie et l'anxiété. Il ferait des merveilles auprès des enfants irritables ou hyperactifs.

On prépare d'abord une infusion avec 1 tasse et demie de fleurs dans 1 litre d'eau. On filtre et on ajoute l'infusion à l'eau du bain. On recommande de faire tremper l'enfant une quinzaine de minutes dans ce bain avant de le mettre au lit. Après quoi, on prendra soi-même un bain semblable, histoire de se calmer les nerfs...

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le quinoa

«Chisiya mama» en quechua signifie «mère de tous les grains». Cultivée dans des conditions extrêmes (sécheresse, gel), très résistante aux maladies, depuis plus de 5 000 ans sur les hauts-plateaux d'Amérique du Sud, la plante «mère de tous les grains» est la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes.

Ses vertus sont multiples : l'enfant de la famille des chénopodiées, originaire de la Cordillère des Andes en Amérique du Sud, est connu pour ses pouvoirs antidiabétiques, nettoyage des graisses dans le sang, et très nutritif.

LA CORIANDRE

En cas d'énervement...

Chez les hommes souffrant d'hypertrophie de la prostate – elle atténue la difficulté d'avoir une relation sexuelle normale en facilitant l'éjaculation. Son nom est dérivé du grec koris qui signifie «punaise» et andros, «homme»... La plante fraîche dégage la même odeur que la punaise mâle.

Des recherches ont révélé que l'ajout de graines de coriandre à votre alimentation pouvait diminuer les taux de cholestérol total, de cholestérol-LDL («mauvais» cholestérol) et de triglycérides, en plus d'augmenter les taux de cholestérol-HDL («bon» cholestérol).

Un des mécanismes d'action serait la diminution de l'absorption des acides biliaires dans l'intestin par l'effet de la coriandre, résultant ainsi en une diminution du cholestérol dans l'organisme.

La coriandre (kosbar) permet de diminuer les ballonnements et est préconisée comme assaisonnement des légumes secs. Sédatif, elle intervient dans le traitement des troubles du sommeil ou en cas d'énervement. Elle calme les crises de rhumatisme et les douleurs articulaires.

La coriandre est active contre les bactéries et les virus responsables des infections des voies respiratoires et digestives.

Combattre les ballonnements avec les feuilles de coriandre

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y une poignée de feuilles de coriandre. Mettez un couvercle sur la casserole.

Laissez macérer pendant un quart d'heure. Attendez ensuite à ce que la décoction soit tiède puis

filtrez-la à l'aide d'une passoire.

Buvez deux à trois tasses par jour de cette décoction. Continuez le traitement jusqu'à ce que les ballonnements disparaissent complètement.

Lutter contre les gaz intestinaux avec les feuilles de coriandre

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Mettez-y deux poignées de feuilles de coriandre. Laissez macérer pendant dix minutes. Attendez que la préparation soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire.

Mettez-la ensuite dans une bouteille afin de la conserver le plus longtemps.

Buvez trois à quatre tasses par jour de cette décoction. Continuez le traitement pendant deux semaines.

Traiter les maux d'estomac avec les fleurs d'aubépine et de coriandre

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 (zaârour). Laissez macérer pendant quinze minutes.

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.

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



Photo : DR

Menu aphrodisiaque à la coriandre

Pour les femmes, il y a la coriandre. Elle tire son efficacité de la présence de phyto-œstrogènes capables de catalyser l'appétit chez les anorexiques du sexe. Autre puissant aphrodisiaque : le céleri (krafess). Une simple soupe pommes-céleri à laquelle on rajoute de la coriandre fraîche ciselée.

Le deuxième ingrédient pour les hommes, c'est le cocktail ail-gingembre haché menu et assaisonné d'un filet de citron vert. Redoutable d'efficacité mais qui présente des inconvénients pour l'haleine.

Recette traditionnelle indienne

Faire bouillir une quantité égale de graines de coriandre et de cumin et laisser refroidir avant de consommer.

Pour réduire sa tension artérielle

Consommer des bananes est par ailleurs très recommandé, parce qu'elles contiennent du potassium, tout comme les raisins secs, les pruneaux, les abricots, les fraises, les dates, les épinards et les tomates.

Sachez que...

Les dattes, riches en fibres, en potassium, en calcium et bien d'autres vitamines, vous aideront à éviter la constipation et à favoriser le renforcement de votre utérus si vous êtes enceinte ; ainsi vos contractions, pendant l'accouchement, seront plus faciles : un bon nombre de recherches l'ont prouvé.

Mangue

Son origine est de l'Inde ? A Hawaï, sur les îles de l'océan Indien ? A ce jour, les mangues sont présentes partout. Son nom vient du Malayalam manga, repris par le portugais manga.

Ses vertus sont nombreuses : cicatrisation osseuse, augmente la vue, peu calorique, anti-stress, fait baisser le cholestérol, prévient les maladies cardiovasculaires.

Le curcuma

Il est considéré comme un médicament traditionnel pour les maladies de peaux, comme pour la gale en Inde et à l'île Maurice. Dans les recherches scientifiques en Occident, les chercheurs s'intéressent à son rôle dans la stimulation des cellules du système immunitaire permettant d'alimenter les protéines du cerveau qui marquent la maladie d'Alzheimer ainsi que son rôle d'agent de chimio-prévention.

Une pincée de curcuma (erq lasfar) dans un verre de lait chaud est un excellent remède contre la toux.

La «fatigue de jour» liée au niveau de vitamine D

La «fatigue de jour» pourrait s'expliquer en partie par le niveau de vitamine D dans l'organisme.

Plusieurs personnes affirment être victimes de «fatigue de jour», caractérisée par des élans de somnolence en pleine journée, et ce, malgré une nuit de sommeil normale.

Avec l'hiver et les heures de luminosité retranchées du même coup, le nombre de personnes qui ressentent ce phénomène ne fait que s'accroître.

Selon une récente étude, il est possible que le niveau de vitamine D retrouvé dans l'organisme joue un rôle dans le processus. L'étude analysait les cas de 81 patients

admis en clinique du sommeil, qui ont par la suite reçu un diagnostic de trouble du sommeil. Une bonne portion de ces sujets a reçu également un diagnostic d'apnée du sommeil, un problème respiratoire nocturne qui explique souvent bien des maux et surtout la fatigue de jour.

Pour les autres, on a noté des réactions et des variations d'énergie dans la journée en fonction du taux de vitamine D retrouvé dans le sang.

Les résultats, qui parlent d'une «corrélation significative entre la vitamine D et la somnolence ou la fatigue de jour», ont été publiés dans la plus récente édition du *Journal of Clinical Sleep Medicine*.