

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lotion hydratante à la camomille

Lotion à la camomille et au concombre à utiliser généreusement à la sortie du bain. Le concombre a un effet rafraîchissant et adoucissant. La camomille hydrate les peaux sèches et sensibles.

INGRÉDIENTS

1 concombre
25 g de fleurs de camomille séchées
2 cuillères à soupe de glycérine
60 cl d'eau.

PRÉPARATION

- Peler le concombre et le couper en deux, puis en morceaux. Presser les morceaux à travers une passoire pour en extraire le jus. Ou encore mieux, avec une centrifugeuse.

- Mettre la camomille (baboundj) séchée dans un récipient résistant à la chaleur. Faire bouillir l'eau et la verser dessus.

- Laisser infuser pendant 20 minutes, puis filtrer le jus à travers une passoire dans un bol. Laisser refroidir.

- Avec une cuillère, mettre la glycérine dans l'infusion de camomille tiédie, mais non froide. Bien remuer. Ajouter le jus de concombre et mélanger.

- A l'aide d'un entonnoir, verser la lotion dans un flacon en verre et fermer hermétiquement. Conserver au réfrigérateur et utiliser selon les besoins.

Comme tous les produits cosmétiques préparés avec des ingrédients frais, cette lotion devra être conservée au réfrigérateur. A utiliser dans un délai maximum de 10 jours.

L'absinthe, emménagogue puissant

Elle agit sur l'utérus en provoquant les règles ; en outre, elle normalise les cycles. Elle est recommandée aux jeunes filles pâles et affaiblies, qui souffrent habituellement de règles irrégulières et douloureuses.

En infusion de 10 à 20 g d'absinthe (chedjret meriem ou chiba) par litre d'eau. Pour dissimuler son goût amer, on peut y ajouter 1 cuillerée à soupe de réglisse (erq essous), de menthe ou d'anis (habète lahlawa). Sucrez au miel. Contre les troubles digestifs, en prendre 1 à 2 tasses par jour, avant les repas. Dans le cas de trouble de la menstruation, en prendre 2 tasses par jour une semaine avant la date prévue des règles.

AÉROPHAGIE : UNE TISANE D'ANIS VERT

Les personnes souffrant d'aérophagie sont souvent des personnes nerveuses qui font souvent les choses trop vite.

Les poches d'air bloquées dans l'estomac peuvent être aussi dues à une consommation excessive de sodas, des boissons gazeuses ou de chewing-gum.

Votre tisane anti-aérophagie : versez une cuillère à café de semences d'anis vert dans 25 cl d'eau froide. Portez à ébullition, laissez bouillir 3 minutes et laissez infuser 5 minutes. Buvez une tasse après chaque repas.

Mauvaise haleine, pensez au persil frais

Comme la banane, le kiwi, le basilic et les épinards, le persil frais rafraîchit l'haleine. Ses composés phénoliques, des principes actifs, permettent de neutraliser les composés volatils sulfurés formés dans la cavité buccale et dans l'intestin, en cause dans la mauvaise haleine. Mâcher un brin de persil frais est très efficace, notamment après avoir mangé de l'ail ou de l'oignon. Vous pouvez également faire infuser quelques tiges de persil finement hachées avec un clou de girofle dans 2 verres d'eau bouillante. Laissez refroidir, filtrez et utilisez cette préparation en bain de bouche.

Le sirop d'oignon

Il est très utile contre les affections respiratoires. On le prépare en faisant cuire plusieurs oignons coupés en rondelles avec un peu d'eau et beaucoup de miel ou de sucre (roux de préférence). En faire une pâte homogène que l'on prend par cuillerées.

La courge, anti-prostatique

La cucurbitacine contenue dans les graines de courge agit particulièrement sur la prostate, la désenflamant et freinant son hypertrophie (grossissement excessif).

Elles sont également indiquées en cas de cystite, infections urinaires. Les graines peuvent être consommées fraîches, sèches ou cuites, 50 à 100 g, 2 ou 3 fois par jour.

LA SINUSITE

Essayez les méthodes naturelles...

Elle est due à l'inflammation de la muqueuse recouvrant l'intérieur des sinus, cavités situées dans les os de la face et du crâne, sur laquelle s'est accumulé le mucus produit par le rhume, qui finit par s'infecter. Cette surinfection est bactérienne. Vous hésitez à prendre des médicaments ? Essayez les méthodes naturelles.

La sinusite provoque souvent des douleurs sur le visage : au-dessus des sourcils, sur les dents du haut, autour et derrière les yeux. Des maux de tête et de la fièvre peuvent également compléter les symptômes. La région des sinus est très sensibilisée. Elle en devient douloureuse.

- L'ail, dont l'activité antibactérienne a été mise en évidence par Louis Pasteur. Il est souverain en cas d'infection des voies respiratoires.

- La carotte : par sa teneur en carotène (provitamine A) fortifie les muqueuses et augmente les défenses de l'organisme. Crue ou en jus.

- La verveine officinale : anti-inflammatoire et astringente, en inhalations de vapeurs de la décoction, compresses chaudes sur le visage avec l'infusion ou la décoction.

- Le radis : fluidifie les mucosités, antibiotique. Cru ou en jus frais.

Découvrez

Le terme «avoine», qui vient du latin avena, est apparu dans la langue française au XIIe siècle et s'écrivait alors «aveine», prenant sa forme définitive au XVIe siècle. Certains croient que le terme latin est une modification d'un mot sanscrit fort ancien, avana, qui signifie «jouissance». L'avoine est intéressante dans un régime amaigrissant parce qu'elle permet d'atteindre rapidement la satiété. Sa consommation régulière permet de réduire les risques de maladies coronariennes. En Écosse, où le sol trop pauvre ne permet guère de cultiver le blé, l'orge ou le seigle, l'avoine fait partie de l'alimentation, chose que les Anglais considéraient jadis avec une certaine hauteur, comme en témoigne cette entrée dans un réputé dictionnaire de 1755 : «Avoine : céréale que les Écossais consomment, mais que les Anglais ne donnent qu'à leurs chevaux.»

Les Écossais auront ce mot, qu'ils n'hésitent pas à reprendre aujourd'hui : «Voilà pourquoi l'Angleterre a de si bons chevaux et l'Écosse, des hommes aussi admirables !»

Dans les hautes montagnes de Sansi, sur la frontière sino-mongole, à des altitudes où aucune autre céréale ne pousse, c'est l'avoine qui a toujours servi et sert encore à la préparation du plat principal, le yumien-wowu, qui consiste en une purée roulée très finement comme une pâte à tarte, puis coupée en carrés qui sont enroulés autour du doigt pour leur donner la forme d'un cigare. Les cigares sont ensuite déposés dans un panier et cuits à la vapeur.

- La rose rouge : astringente, anti-inflammatoire, antiseptique. Irrigations nasales avec l'infusion de pétales.

> Infusion contre la sinusite

Mélangez dans un bol du persil haché finement, le jus d'un citron et une cuillère à café de miel.

Laissez infuser une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante. Filtrez ce mélange et buvez-le deux fois par jour, après en avoir respiré les vapeurs.

> Traiter la sinusite grâce au poivre

Prenez un beau citron et pressez-le afin d'en faire sortir tout son jus. Vous pouvez utiliser un presse-agrumes ou encore mieux, utilisez une centrifugeuse pour obtenir plus de jus. Remplissez maintenant une casserole d'un litre d'eau froide que vous porterez à ébullition sur feu vif. Ajoutez ensuite le jus de citron fraîchement pressé dès que l'eau bout. Mélangez bien le tout et laissez infuser durant 15 minutes sur feu doux. Une fois votre infusion prête, versez le tout dans une grande tasse, et ajoutez y une pincée de poivre et une pincée de gros sel.

Mélangez bien le tout.

Vous comprendrez qu'il n'est pas nécessaire ici d'ajouter de sucre surtout que vous ne la boirez pas !

Mettez maintenant votre visage au-dessus de votre grande tasse et inhalez cette infusion. Votre sinusite se soignera aussitôt !

> Atténuer la sinusite à l'aide de l'oignon

Munissez-vous d'un oignon et coupez-le en fines tranches. Faites-le griller ensuite à la poêle avec une généreuse cuillère de vinaigre. Ensuite, dispersez le mélange dans un linge et posez-le en cataplasme sur les sinus. Le mieux est de le faire allongé pour éviter de le tenir.

Laissez agir plusieurs

heures et recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez une amélioration.

> Traiter la sinusite avec de l'oignon et du vinaigre de pomme

Décortiquez six oignons puis découpez-les très finement. Utilisez un couteau très pointu afin d'obtenir des morceaux très minces. Mettez les morceaux d'oignons dans un bol en verre. Ajoutez-y ensuite une cuillère à soupe de vinaigre de pomme.

Attendez quelques heures (environ trois heures) jusqu'à ce que les morceaux d'oignons deviennent translucides. Mettez le mélange dans un linge. Placez des cotons sur les yeux afin de les protéger puis mettez le cataplasme sur les sinus. Conservez-le au moins deux heures.

> Combattre la sinusite avec du sel marin et des feuilles de chou

Faites bouillir cinq litres d'eau dans une casserole. Jetez-y trois poignées de sel marin et trente grammes de feuilles de chou. Laissez macérer pendant trente minutes. Attendez à ce que la décoction soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Mettez la macération dans une cuvette.

Trempez votre nez dans la préparation et aspirez l'eau salée. Refaites cette démarche à plusieurs reprises. Faites cette opération une fois par jour.

LU POUR VOUS

Selon les chercheurs de l'institut de technologie de l'Illinois et de l'Université de California-Davis, aux États-Unis, la consommation de jus de fraise, riche en anthocyanes (pigments), permettrait de lutter contre l'inflammation et d'augmenter la sensibilité à l'insuline, réduisant ainsi le risque de développer certaines pathologies tels le diabète ou les maladies cardiovasculaires. L'équipe du Docteur Britt Burton-Freeman a suivi 24 personnes obèses afin d'évaluer les bénéfices de la fraise sur leur métabolisme. Les participants ont pris un repas riche en glucides et modéré en lipides, connu pour entraîner une augmentation de l'inflammation. Ils ont également bu soit un jus de fraises, soit un placebo.

Les résultats montrent que 6h après le repas, les taux d'anthocyanines ont augmenté chez les participants ayant consommé du jus de fraises. Par ailleurs, leurs taux de protéine-C-réactive (CRP) et d'interleukine-6 (IL-6), des composés pro-inflammatoires, ont été respectivement réduits de 13 % et 25 %. La consommation du jus de fraises augmente également la sensibilité à l'insuline (meilleure régulation de la glycémie).

une phytothérapie pendant un traitement par anti vitamine K». Soit parce qu'elle expose à des surdoses d'anti vitamine K et aux hémorragies, comme avec le cranberry (canneberge), le ginseng, le ginkgo biloba, le serenoa repens, le pamplemousse, et les compléments alimentaires à base d'acide oméga-3 issus d'huile de poisson ou de glucosamine.

Il est important de savoir que l'effet anticoagulant est sensible à diverses interactions alimentaires et médicamenteuses quand on prend de tels médicaments. Selon les spécialistes de la revue, les patients doivent prévenir tout soignant consulté de leur traitement par anti vitamine K afin que le risque d'interactions médicamenteuses soit pris en compte.

Le saviez-vous...?

L'ortie (horéïque) aide à mieux vieillir en vous rendant plus résistant.

De plus, sa richesse est très bénéfique aux femmes qui ont tendance à manquer de fer.

Sachez que...

Manger des fruits riches en vitamine C tels que le kiwi peut protéger contre les symptômes respiratoires liés à l'asthme.

Les vertus protectrices de ce fruit ont été démontrées dans une étude menée sur 18 000 enfants âgés de 6 et 7 ans en Italie. Plus ces enfants consommaient de kiwis, moins ils avaient de problèmes respiratoires comme la respiration sifflante, l'essoufflement, la toux de nuit, la toux chronique, le nez qui coule...

L'artichaut, un bon atout

L'artichaut est un légume merveilleux pour lutter contre les rhumatismes. Laissez infuser 12 feuilles d'artichaut pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, filtrez puis buvez bien chaud. L'idéal est de boire cette infusion à jeun ou en fin de repas.

Traitement anticoagulant : limitez les légumes verts !

Certains aliments doivent être consommés avec grande prudence quand on prend des traitements anticoagulants, surtout s'il s'agit d'anti vitamine K.

Même chose avec certains compléments alimentaires et certaines plantes. Deux risques sont clairement identifiés. Soit leur consommation peut réduire l'efficacité des traitements et majorer ainsi le risque de thrombose.

C'est le cas avec les aliments contenant des niveaux très élevés de vitamine K comme les légumes verts (surtout choux, brocolis, cresson, épinards, laitue), et le millepertuis. Dans son édition de mars, la revue *Prescrire* recommande d'ailleurs de «s'abstenir d'utiliser