

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède à base de gingembre

Le gingembre est beaucoup utilisé pour préparer des remèdes de grand-mère efficaces, des remèdes naturels et donc non nocifs pour l'organisme. Un de ces remèdes est le remède contre les bronchites avec toux. Le gingembre aide à guérir les toux sèches.

Ingédients :

- .Gingembre
- . Jaune d'œuf
- . Miel

Préparation :

1/ Peler environ 100 g de gingembre (skendjbir). Bien laver et râper. Mettre le gingembre râpé dans un récipient en verre.

2/ Rajouter deux cuillerées à soupe de miel liquide, 100 grammes de beurre, un jaune d'œuf dans le récipient en verre, mélanger le tout avec une cuillère, faire cuire à feu doux pendant trois minutes environ. Laisser refroidir. Mettre dans un endroit frais, laisser reposer pendant dix minutes.

3/ Manger une cuillerée à soupe de cette préparation trois fois par jour, chaque matin à jeun, quinze minutes avant le déjeuner, et quinze minutes avant le dîner.

LU POUR VOUS Le mal de dos bientôt soigné par antibiotiques ?

Et si demain, on soignait le mal de dos en prenant des antibiotiques ?

D'après des scientifiques danois et anglais, une bactérie serait responsable de 40% des lombalgies chroniques avec hernie discale...

Les chercheurs de l'Université du Danemark du Sud et de Birmingham (Angleterre) ont suivi 61 personnes devant se faire opérer à cause d'une hernie discale. La majorité souffrait de douleurs lombaires depuis plus de 6 mois. En réalisant une biopsie au niveau de leur colonne vertébrale, les scientifiques ont observé que dans 4 cas sur 10, une bactérie était présente. Appelée «Propionibacterium Acnes», celle-ci est en fait connue des scientifiques puisqu'on peut la retrouver sur la peau, notamment en cas d'acné. Face à ce constat, les chercheurs ont décidé d'administrer à une partie de leurs cobayes les antibiotiques amoxicilline et acide clavulanique. A l'autre, un placebo. Et là, miracle ! Après 1 an de traitement, seuls 19% des sujets avaient encore des douleurs. Selon les chercheurs, il faudrait prendre des antibiotiques trois fois par jour pendant 100 jours pour réduire 80% des douleurs. Cette étude publiée dans *European Spine Journal* soulève un vif espoir pour les milliers de personnes souffrant de mal de dos.

Feuille de nêfle et laurier contre les aphtes

Il suffit de 2 jours pour guérir d'un aphte grâce à une décoction de 1 feuille de nêfle (m'chimcha) et 2 feuilles fraîches de laurier (rand). Utilisée en bain de bouche deux fois par jour, cette décoction s'avère très efficace.

Le basilic, anti-inflammatoire naturel

On peut utiliser les sommités fleuries et les feuilles de basilic (h'baq) comme remède anti-inflammatoire. Elles possèdent en effet des substances qui bloquent ou freinent l'activité des médiateurs de l'inflammation.

Indications : Tube digestif (gastrite, brûlures, aigreurs, entérite, colite...), nerfs (névrite...), voies urinaires (cystite, prostatite), articulations (arthrite, polyarthrite, tendinite).

Infusion : 3 à 4 feuilles fraîches infusées pendant 10 minutes dans 1 tasse d'eau chaude.

A savoir : les feuilles de basilic perdent leurs propriétés curatives en séchant.

L'anis étoilé contre les ballonnements

Les ballonnements ou flatulences proviennent de la fermentation des aliments en décomposition dans l'organisme. L'anis étoilé (habète lahlawa sous forme d'étoile) est particulièrement indiqué aux personnes souffrant de ballonnements fréquents mais aussi d'aérophagie.

En décoction : prévoir 3 anis étoilés (qu'on trouve facilement sur les marchés ou chez l'herboriste) par tasse. Faire bouillir 10 minutes et laisser infuser 10 minutes également. A boire après le repas.

VOUS FAITES DE L'HYPERTENSION

Mangez de l'ail et des bananes !

L'hypertension est une chose sérieuse. Si vous ne recevez pas de traitement à temps, votre risque d'infarctus du myocarde augmente. Ce n'est pas pour vous effrayer, mais si vous êtes hypertendu, il est important de prendre soin de la nourriture que vous mangez. Deux nouvelles études viennent en effet de montrer que l'ail et le potassium seraient aussi efficaces que les médicaments pour faire diminuer la pression artérielle.

Les vertus de l'ail pour la tension

Pour vérifier les vertus de l'ail sur la tension, des chercheurs australiens ont passé en revue 11 études ayant comparé l'efficacité de l'ail à celle d'un placebo chez des patients hypertendus. Les patients ont reçu entre 600 et 900 mg d'extrait d'ail par jour ce qui correspond à 3,6 à 5,4 mg d'allicine, le principe actif. Par comparaison, une gousse d'ail frais contient de 5 à 9 mg de cette substance.

Résultats : ceux qui avaient reçu l'ail avaient vu leur pression artérielle baisser. Une amélioration comparable à celle des médicaments classiquement utilisés pour soigner l'hypertension comme les bêta-bloquants ou les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine.

«La supplémentation avec des extraits d'ail pourrait représenter une alternative aux médicaments ou un traite-



ment complémentaire efficace contre l'hypertension», soulignent les auteurs.

Faites le plein de fruits et légumes pour le potassium

Un autre moyen de lutter contre l'hypertension : faites le plein de potassium. Des chercheurs américains confirment en effet que ce minéral est indispensable pour une bonne santé cardiovasculaire. Les chercheurs ont passé en revue les études portant sur le potassium et en ont conclu qu'augmenter sa consommation de potassium pouvait faire diminuer la tension artérielle de 10%.

Les chercheurs insistent sur l'importance d'augmenter les apports alimentaires en potassium notamment en consommant davantage de fruits et légumes en particulier les bananes, les pêches et les

poires, les oranges, les melons, les kiwis, les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les betteraves et le céleri (krafess). Le potassium neutralise l'effet du sodium.

- Mais ce n'est pas tout : pour réduire plus efficacement l'hypertension, il faut en parallèle diminuer les apports en sodium (sel). Les chercheurs soulignent que dans les sociétés qui adoptent ce type d'alimentation très riche en fruits et légumes et pauvre en sel, seule 1 personne sur 100 souffre d'hypertension contre 1 personne sur 3 dans nos sociétés !

«Augmenter le potassium tout en diminuant le sodium est probablement le meilleur choix nutritionnel pour éviter l'hypertension et les maladies cardiovasculaires», soulignent les chercheurs.

- Au lieu du sel, utilisez des fines herbes, des épices, du vinaigre, du jus de citron, du gingembre, de l'ail ou de l'oignon.

- Le fait de manger régulièrement de savoureuses soupes de légumes peut contribuer à normaliser la pression sanguine et à prévenir les maladies du cœur. N'hésitez pas à utiliser pratiquement tous les légumes que vous avez sous la main.

Le cactus comme plante dépolluante

Placer un cactus près de votre ordinateur ou de l'écran de télévision peut vous protéger des champs électromagnétiques.

Pour entretenir un cactus, rien de plus simple : il suffit de ne pas trop l'arroser (une fois par mois est suffisant) et de le placer à la lumière naturelle.

Sachez que...

Contrairement à la plupart des vitamines que l'on perd très souvent à la cuisson, le lycopène (le pigment rouge qui donne sa couleur au fruit) gagne en disponibilité (mieux assimilé) lorsque la tomate est cuite. Et en plus, il est excellent pour la peau, excellent antioxydant et donc anti-âge, il lutte puissamment contre les radicaux libres.

Le yaourt en crème de nuit

Le yaourt constitue également une très bonne crème de nuit, à appliquer directement sur le visage.

L'odeur n'est pas forcément extraordinaire mais le teint est visiblement plus frais.

Pelures de pomme pour bien dormir

Versez de l'eau bouillante sur des pelures de pomme non traitées accompagnées d'une rondelle de citron, et ajoutez une cuillère à soupe de miel. Laissez infuser 3 minutes avant de déguster.

Saviez-vous que... ?

Les moustaches peuvent également protéger de l'asthme. En effet, elles empêchent les particules de pollen de se faufiler dans les conduits nasaux.

De cette manière, les poumons sont épargnés et les allergies ne se déclenchent point.

La réglisse contre les brûlures d'estomac

Parce qu'elle est anti-inflammatoire, elle est très efficace pour soulager les brûlures d'estomac. Si vous souffrez de brûlures gastriques, la réglisse (erq essous) sera plus efficace sous forme de bâtonnet à sucer plutôt qu'en décoction.

CONTRE PARKINSON, DES POIVRONS PLUTOT QUE DU TABAC...

D'une manière générale, fumer est mauvais pour la santé. Les cigarettes augmentent le risque de très nombreux cancers (principalement les cancers du poumon, mais aussi de la bouche, de la gorge, de la vessie, etc.). Conseiller d'arrêter de fumer est donc un message santé extrêmement important, et dont personne ne doute.

Mais notre corps et ses interactions avec ce que nous consommons est quelque chose de compliqué. Même le tabac n'est pas, apparemment, sans ses bienfaits puisque fumer a un effet protecteur contre la maladie de Parkinson. Jusqu'à maintenant, il était difficile de mentionner ce lien même s'il apparaît dans beaucoup d'études. D'abord parce que la causalité n'est pas encore établie : il est envisageable que les gens qui sont prédisposés à la maladie de Parkinson aient moins tendance à fumer, plutôt que l'inverse. Mais surtout parce

que citer le tabac comme potentiel élément protecteur contre la maladie de Parkinson risque de donner l'impression de conseiller la cigarette. Mais ignorer l'information n'est pas très satisfaisant non plus. Délicat...

Heureusement, aujourd'hui une nouvelle découverte permet de parler de nicotine et de Parkinson sans devoir conseiller aux gens de fumer ! En effet, des chercheurs se sont rendu compte que les aliments qui contiennent de la nicotine peuvent eux aussi protéger contre la maladie de Parkinson ! C'est notamment le cas des poivrons, qui sont de la même famille que le tabac (les solanacées, dont font aussi partie entre autres la tomate, les aubergines et les pommes de terre).

Selon l'étude en question, les personnes qui mangent des poivrons entre deux et quatre fois par semaine auraient un risque de Parkinson réduit de 30 %.