

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Cataplasme de gingembre

Contre l'arthrose, maux de dos (lombalgie)...

1. INGRÉDIENTS

- > 2 cuillères à café de gingembre moulu (poudre de gingembre)
- > 1 tasse d'eau (200 ml environ)
- > 1 tissu (chiffon, bande de gaze) pour faire un cataplasme

2. PRÉPARATION

- > Faites chauffer l'eau à ébullition
- > Mélangez bien la poudre de gingembre dans l'eau bouillante
- > Laissez refroidir quelques minutes, pour éviter de manipuler le tissu trop brûlant
- > Imbibez le tissu ou chiffon dans le mélange gingembre-eau, quand le mélange est encore chaud
- > Essorez bien pour enlever l'eau du tissu

Remarque intéressante sur ce cataplasme - étude australienne :

L'université australienne Edith Cowan University, basée à Perth, a réalisé une étude à base de ce remède naturel.

Les participants à cette étude ont appliqué ce cataplasme de gingembre 1 fois par jour pendant 30 minutes dans le milieu du dos (midbacks en anglais). Après 1 semaine de traitement les participants ont observé en moyenne une diminution de moitié de la douleur et de la fatigue. Selon ces chercheurs de l'Ouest australien, ce cataplasme semble chauffer et favoriser la relaxation du système musculo-squelettique.

La grenade réduirait la sensation de faim

Une bonne nouvelle pour tous ceux qui souhaitent perdre du poids : la grenade serait aussi un excellent allié minceur ! Ce fruit aiderait à avoir moins faim mais aussi à mieux apprécier ses repas. Le plus difficile quand on veut perdre du poids c'est de réguler son appétit. Des chercheurs britanniques viennent peut-être de trouver la solution : la grenade ! Ce fruit originaire d'Asie recèlerait des vertus minceur insoupçonnées.

Les scientifiques estiment que la consommation régulière d'extrait de grenade peut réduire la sensation de faim, tout en augmentant la sensation de satiété.

Le Dr Emad Al-Dujaili, qui a dirigé la recherche, se réjouit : «Ces résultats indiquent que la consommation d'extrait de grenade peut permettre d'aider à réduire les facteurs de risque de surpoids et d'obésité».

Carotte, bonne pour la peau et les poumons

Une partie des vitamines se situe juste sous la peau : évitez de l'éplucher, surtout si elle est bio, elle se contentera d'un bon brossage sous l'eau. Plus elle est orange, plus elle est riche en antioxydants. Ajoutez un peu de gingembre (gingérol) et/ou de curcuma (curcuminoïdes) en poudre : ils facilitent la digestion et sont anti-inflammatoires.

Mais, la protection oculaire

Son pigment jaune protège les yeux des maladies dégénératives comme la cataracte ou la dégénérescence maculaire. Si vous les préparez en salade, ajoutez des haricots rouges, riches en polyphénols. Si vous les servez en épi, évitez le beurre fondu et privilégiez un filet d'huile d'olive.

Le vinaigre contre la mycose des pieds et des ongles

Ces champignons et micro-organismes de la mycose du pied détestent la lumière du soleil et surtout, ne supportent pas les environnements acides. C'est pourquoi le vinaigre est efficace pour les éliminer.

Il vaut mieux que l'ongle infecté soit tombé ou éliminé > 2 fois par jour, faites une application de vinaigre à la base de la repousse de l'ongle infecté

Appliquez 2 à 3 gouttes de vinaigre, de cidre par exemple, avec un compte-gouttes ou bien un coton-tige imbibé de vinaigre et soyez régulier et patient : au bout de 2 mois de traitement, vous devriez apercevoir une repousse d'ongle normal à partir

de la base de l'ongle. Si vous traitez sur l'ongle de l'orteil, cela fonctionne aussi mais il faut plus longtemps. Attention, il ne faut pas interrompre car il suffit que quelques champignons (invisibles) vous échappent pour que la mycose redémarre. Après les applications vous pouvez réhydrater vos pieds avec une crème nourrissante comme le beurre de karité

Recette du vinaigre de lavande

Remplissez un flacon jusqu'à mi-hauteur de fleurs de lavande. Complétez avec du vinaigre de cidre et laissez macérer pendant 1 mois au soleil. Filtrez. Un verre de ce vinaigre ajouté à l'eau du bain a des vertus calmantes et relaxantes.

Cannelle et fatigue

Grâce à son action sur l'organisme, la cannelle est énergisante et défatigante. Faites infuser, pendant 10 minutes, 1 cuillère à café d'écorce ou de poudre de cannelle dans une tasse d'eau bouillante et filtrez.

Lorsque la fatigue s'installe, consommez 3 à 4 tasses de cette tisane par jour.

Concombre

Il est bon pour le cœur et les vaisseaux. La peau du concombre contient une protéine appelée peroxydase. Or, selon une étude publiée en 2002, cette peroxydase pourrait réduire le cholestérol et les triglycérides et donc diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Elle aurait également des vertus antidiabète par diminution du glucose sanguin et serait capable de protéger certains tissus de l'oxydation.

Du café contre les acouphènes !

Boire 3 à 4 tasses de café par jour préviendrait l'apparition d'acouphènes (bourdonnements et sifflements à l'oreille) qui gâchent la vie. Des chercheurs canadiens sont arrivés à cette conclusion après avoir suivi pendant 18 ans pas moins de 65 000 infirmières, âgées de 30 à 44 ans au début de l'étude. Au fil des années, 5 000 d'entre elles se sont mises à souffrir d'acouphènes. Les chercheurs ont noté 15 à 20 % de cas d'acouphènes en moins chez les buveuses de p'tit noir. Selon eux, la caféine pourrait donc agir sur certaines cellules de l'oreille interne.

Des effets diurétiques contre l'hypertension artérielle

De sa richesse en eau (92%), l'aubergine tire une abondance remarquable de minéraux.

PIEDS GONFLÉS

Les bains de pieds seront très bénéfiques

Vos pieds sont gonflés ? Vous n'arrivez plus à rentrer dans vos chaussures ? Problème de circulation, rétention d'eau, surpoids... Une solution simple : le bain de pieds.

Les bains des pieds sont très bénéfiques, on peut faire un bain de pieds en ajoutant une poignée de flocons d'avoine dans de l'eau très chaude et les maintenir jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Autre bain de pieds bénéfique peut être fait en mélangeant 50 gr de sauge (m'rimiya) et 50 gr de romarin (kili) et laisser les pieds pendant quinze minutes.

- Faire bouillir de l'eau et y mettre à infuser pendant dix minutes une poignée de romarin. Prendre une bassine, mettre l'infusion dedans et rajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les pieds et faire un bain pendant un bon quart d'heure. Recommencer ces infusions tous les jours en alternance avec des infusions de tilleul.

- Dans une bassine, mettre de l'eau tiède et 3 grosses poignées de gros sel ; les laisser 10 minutes dedans puis les rincer à l'eau fraîche. Bien essuyer les pieds et entre les orteils.

- Faire une infusion de fleurs de camomille et réaliser des massages, ensuite, avec les pieds bien secs, réaliser à nouveau des massages avec un peu d'huile d'olive ou avec une crème pour les pieds à laquelle nous aurons ajouté un peu de jus de citron.

>Trempez vos chaussettes dans le menthol !

Les bas de contentions ne sont pas glamour... mais très utiles en cas de pieds gonflés ! Non seulement, ils peuvent prévenir le problème lors de voyages en avion ou de grossesse mais ils peuvent aussi réduire le gonflement.

En pratique : Mieux vaut utiliser des bas de contentions de classe 3 pour réduire l'œdème.

Si vous n'avez pas de bas de contention : Prenez des chaussettes, trempez-les dans du menthol disponible en pharmacie. Laissez poser 15 minutes pour faire pénétrer le menthol. Mettez-les ensuite et allongez-vous en surélevant les jambes pendant une dizaine de minutes. Gardez les chaussettes jusqu'au moment du coucher.

Sachez que...

Des études scientifiques ont révélé des vertus encore plus surprenantes contenues dans la composition de la fraise. La plus récente vante les bienfaits des anthocyanes, des molécules de la famille des flavonoïdes, qui donnent aux fraises leur jolie couleur rouge. Selon les scientifiques, elles peuvent protéger l'épiderme contre les rayons UV.

Ils découvrent une nouvelle forme de la maladie d'Alzheimer

Des chercheurs américains ont découvert une forme variante de la maladie d'Alzheimer. Elle ne se manifesterait pas par des troubles de la mémoire et toucherait une grande partie des patients...

Et si la maladie d'Alzheimer n'entraînait pas forcément une perte de mémoire ? Les chercheurs de la Mayo Clinic (Etats-Unis) déclarent avoir découvert une autre forme de la maladie. Cette variante épargnerait l'hippocampe, la partie du cerveau responsable de la mémoire.

Les résultats de l'étude montre que sur 1 821 cerveaux, 11% étaient atteints de cette variante. Les chercheurs estiment que sur les 5,2 millions d'Américains atteints d'Alzheimer, 600 000 seraient touchés par cette forme. Des symptômes

> Un bain de pieds au citron

Impossible de rentrer dans vos chaussures, vous avez les pieds trop gonflés ? Pas de panique ! Il existe une solution efficace et naturelle : les huiles essentielles.

En pratique : Dans une bassine tiède, mettez 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès (essar'w) et 5 gouttes d'huile essentielle de citron et se relaxer pendant 10 minutes. Ce bain de pieds va vous faire un bien fou !

> Les aliments qui font dégonfler les pieds

Guérir c'est bien mais prévenir c'est mieux ! En privilégiant certains aliments, vous pourrez réduire les gonflements de vos pieds.

En pratique : Il faut privilégier les aliments contenant des antioxydants comme la vitamine C, E et les oméga 3. Il faut aussi manger des aliments qui protègent nos vaisseaux sanguins comme par exemple les agrumes, les fruits rouges, les poivrons ou les tomates.

Les protéines contenues dans le poisson et les blancs de poulet, agissent comme des éponges et réduisent la rétention d'eau.

Enfin, il faut réduire au maximum les matières grasses.

> Passez un jet d'eau fraîche de bas en haut

L'ennemi des pieds qui gonflent c'est la chaleur ! Elle entraîne une stagnation du sang et un

déséquilibre hydro-électrolytique. Cela provoque une accumulation d'eau vers le milieu extracellulaire. Mais pas de panique, il existe une solution : foncez sous la douche !

En pratique : Passez un jet d'eau fraîche, pas glacée en alternant son intensité, pendant 5 bonnes minutes du bas vers le haut. Commencez par les pieds et remontez vers les chevilles en insistant sur leur face interne.

Enfin passez le jet d'eau dans le creux des genoux et terminez par les cuisses.

> Surélever les jambes

Si vous avez les pieds gonflés, c'est peut-être à cause d'une insuffisance veineuse. Les veines dilatées empêchent la bonne circulation du sang qui s'accumule dans les jambes et entraîne un gonflement des pieds. Dans ce cas-là, une solution : surélever les jambes ! Cela diminue les gonflements en améliorant le retour veineux et le drainage des membres inférieurs.

En pratique : La nuit, mettez un coussin sous les pieds. La journée, allongez-vous en mettant les jambes contre le mur. Si vous devez rester assise, il suffit de mettre une autre chaise en face de vous et d'allonger vos jambes dessus.

> Faire attention à son poids

Si vous avez les pieds qui ont tendance à enfler, il faut surveiller votre poids. Le surpoids peut entraîner un gonflement des pieds en aggravant l'insuffisance veineuse sous-jacente. Il favorise aussi la formation de tissus graisseux qui compriment les veines et bloquent la circulation sanguine.

Saviez-vous que... ?

Symbole du souvenir et de l'amitié, les étudiants grecs se confectionnaient des couronnes de romarin (ikili), qu'ils portaient durant les examens pour stimuler leur mémoire...

L'aloë vera soulage le psoriasis

Parce qu'elle contient du lactate de magnésium, la sève de l'aloë (aloès) calme les irritations et les sensations de picotements. L'aloë vera (esbar) possède également des composants anti-inflammatoires. Extraire la sève d'une feuille d'aloë vera ou se procurer une crème composée d'extrait d'aloë vera. Badigeonnez les plaques avec l'aloë vera plusieurs fois par jour. Sève d'aloë vera ou du gel d'aloë vera disponible en pharmacie.

Recette minceur du thé au gingembre

Mettre un verre d'eau à bouillir et ajouter une cuillerée de gingembre frais râpé. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis filtrer et ajouter du miel. Vous pouvez sinon utiliser une 2^e recette : ajouter du gingembre à un verre de limonade afin d'avoir une boisson rafraîchissante

L'eau, une aide au régime

L'eau a une réelle action sur la perte de poids par l'élimination des déchets. Des études ont montré que les personnes qui buvaient beaucoup d'eau pendant un régime perdaient plus de poids que celles qui n'en buvaient qu'un minimum.

La datte, riche en magnésium

Une carence en magnésium peut être la cause de plusieurs symptômes et troubles comme la nervosité, la dépression, l'anxiété, l'insomnie, les troubles vasculaires et cardiaques, les problèmes respiratoires, la mauvaise circulation sanguine, etc.

Sauge : elle est cicatrisante

Grâce à ses vertus antiseptiques, la plante soigne les lésions bénignes de la peau (coupures après rasage, boutons, acné, etc.) et favorise l'hygiène buccale. La sauge (m'rimiya ou souak é'nbi) limite le développement des bactéries responsables de la formation de la plaque dentaire et de la détérioration des gencives.

La betterave, le super anti-âge

Ce légume renferme une large panoplie d'antioxydants. Quand vous préparez des betteraves, pensez à les parsemer d'herbes aromatiques ciselées : du thym, de la sauge, de la marjolaine ou encore de l'estragon.

Épinard, le brûlé-sucre

L'ami des diabétiques et de ceux qui ne veulent pas stocker les sucres sous forme de graisses et préfèrent les brûler, grâce à un antioxydant. Ajoutez un filet d'huile dans la salade pour améliorer la biodisponibilité de certains antioxydants.

Le romarin contre les maux de tête

Le romarin constitue une valeur sûre pour lutter contre la migraine causée notamment par le froid. Faites bouillir une poignée de romarin dans un litre d'eau et versez dans une grande tasse. Couvrez votre tête à l'aide d'une serviette et inhalez les vapeurs aussi longtemps que vous le pouvez. Répétez l'opération jusqu'à ce que la céphalée soit dissipée (mais en principe, l'effet est rapide).

Les couples divorcent plus si la femme est malade

Une étude montre que les couples ont plus de risques de divorcer lorsque la femme est gravement malade que s'il s'agit du mari.

Les informations concernant plus de 2 700 couples unis depuis plus de 20 ans ont sans surprise confirmé que près d'un tiers des mariages se soldait par un divorce. Mais elles ont surtout permis d'apprendre que dans la moitié des cas, la femme était malade.

Plus difficile pour les hommes de s'occuper d'un malade : si l'étude n'a pas porté sur les raisons de ces chiffres, le Dr Amelia Karraker, qui a participé aux recherches, suggère que cela pourrait être la conséquence d'une plus grande faculté des femmes à prendre soin de leur conjoint lorsqu'il est souffrant. «Les normes de genre et les attentes sociales concernant la prestation de soins peuvent rendre plus difficile pour les hommes le fait de soigner son épouse malade», a-t-elle ainsi déclaré.

Après une crise cardiaque, des fibres pour vivre plus longtemps

Une nouvelle étude publiée fin avril par des chercheurs d'Harvard aux Etats-Unis a montré que manger des fibres permet de vivre plus longtemps chez des personnes victimes d'un infarctus du myocarde (crise cardiaque). Les individus ayant mangé des aliments très riches en fibres ont vu leur risque d'accident cardiaque et d'AVC diminuer d'environ 25% par rapport à ceux qui ont ingéré peu de fibres. Les fibres provenant de céréales ont montré une diminution du risque plus significative que d'autres aliments comme les fruits.

«bizarres»... Les patients atteints de la forme variante de la maladie qui ont été étudiés étaient majoritairement des hommes. Les symptômes diffèrent de la version originale et ont été qualifiés de «bizarres» par les scientifiques. Ils rapportent des accès de colère, la sensation d'être contrôlé par une force étrangère, une dysfonction du langage et le sentiment de ne pas contrôler ses membres.

«La plupart d'entre eux ont une mémoire presque normale et les médecins ne soupçonnent pas une maladie neurologique», explique le Dr Murray, chef de l'étude. Cela implique donc qu'ils ne reçoivent pas le bon, voire aucun traitement. Plus de recherches se poursuivent maintenant afin de créer des médicaments adéquats à cette variante.