

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Pelures d'orange contre la constipation

Oui, il s'agit de manger des pelures d'oranges... Manger des oranges est un bon traitement contre la constipation. En plus, c'est un aliment bon et plein de vitamines

#### Ingrédients :

- Des zestes d'orange.
- 1 cuillère à soupe de miel.

#### Mode d'emploi :

- Coupez un zestes d'orange en lanières.
- Dans une casserole, versez 1 verre d'eau et les zestes.
- Laissez frémir environ 20 minutes.
- Jetez le reste d'eau.
- Recommencez l'opération : versez de nouveau 1 verre d'eau.
- Laissez de nouveau frémir 20 minutes, mais cette fois ajoutez 1 cuillère à soupe de miel.
- Prenez uniquement les zestes, laissez-les refroidir. Et dégustez !

### La partie du corps à cacher pour éviter un rhume

Selon une étude américaine, pour ne pas attraper un rhume, il y a une partie de notre corps qui doit absolument rester au chaud.

Pour éviter d'avoir un rhume, il faut recouvrir son nez avec une écharpe lorsqu'on sort dehors. Un conseil simple et efficace, selon les chercheurs de l'université de Yale (Etats-Unis). C'est en étudiant la prolifération du «rhinovirus» responsable des infections comme le rhume ou la grippe sur des souris qu'ils ont fait cette découverte. Les bactéries se développent plus en dessous de 33°C, soit la température intérieure du nez, qu'à moins de 37°C qui est la température du reste du corps.

En dessous de 33°C, le système immunitaire se défend moins bien contre le rhume ce qui lui laisse plus de chance de se déclarer. Le tenir au chaud devrait réduire ce risque.

#### Maladies d'Alzheimer et de Parkinson

Des chercheurs ont découvert que le thé vert retarde la détérioration provoquée par les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Des recherches sur les souris indiquent que le thé vert protège et répare les neurones.

#### La pariétaire, pour prévenir les calculs rénaux

La pariétaire (fetatet lahdjar) est une plante émolliente et diurétique qui prévient la formation des calculs.

Préparez une infusion de feuilles ou de fleurs pour 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez 4 tasses par jour. Attention la pariétaire ne doit pas être utilisée chez les personnes souffrant d'allergies, notamment de rhume des foins.

#### Articulations douloureuses ?

#### Testez le poivre

On aime son piquant mais ce qu'on sait moins, c'est qu'il peut aussi calmer nos douleurs. En effet, associé à une huile de massage, le poivre permet de calmer les contractions musculaires et les rhumatismes grâce aux frictions.

#### Troubles érectiles : et si c'était la faute de sa mère ?

Si l'homme entretient une relation conflictuelle avec sa mère, cela peut se répercuter négativement sur sa sexualité et notamment entraîner des problèmes d'érection, démontre une étude tchèque.

L'enfance a souvent des répercussions psychologiques à l'âge adulte.

Elle en aurait aussi sur la vie sexuelle, selon les chercheurs de la Charles University (République Tchèque). Ils ont

démonstré qu'un homme ayant eu une relation tendue avec sa mère quand il était plus jeune a plus de risques d'avoir des troubles de l'érection plus tard.

Un stress émotionnel qui bloque l'érection... Un lien de cause à effet constaté après avoir interrogé 960 hommes âgés entre 15 et 88 ans sur leurs habitudes sexuelles et sur l'état de leur relation avec leur mère lorsqu'ils ont commencé à avoir une vie sexuelle. «Les résultats montrent qu'un conflit avec sa mère pendant l'enfance peut engendrer un stress émotionnel qui empêche de se laisser aller pendant un rapport», explique l'étude. C'est ce qu'on appelle un facteur psychogène.

#### Anti-moustique avec la menthe pouliot

Dotée de propriétés anti-bactériennes, la menthe pouliot (fliou) c'est avant tout un antioxydant puissant et son huile aurait des vertus anti-douleur. L'essence contenue dans cette menthe, le menthol, ferait fuir les moustiques ! Voici la recette : prenez 40 g de feuilles de menthe et mettez-les dans environ 300 ml d'huile de noix ou de fenouil (besbass) dans le traitement de la constipation chronique.

#### Constipation chronique

Une récente étude clinique menée au Brésil a démontré les bienfaits d'une préparation traditionnelle psychothérapeutique à base d'anis (habète lahlawa), de séné (sana mekki) et de fenouil (besbass) dans le traitement de la constipation chronique.

Le fenouil permettait entre autres de diminuer les crampes et les douleurs abdominales provoquées par l'effet laxatif des plantes.

## LÉSIONS BUCCALES

### Des solutions pour soulager la douleur

**Si vous avez une lésion buccale, vous n'êtes pas seul – environ un tiers de la population en est atteint à un moment ou à un autre. Néanmoins, les lésions buccales, les irritations et les aphtes peuvent être douloureux et désagréables... Voici quelques moyens de soulager la douleur et de vous en débarrasser rapidement.**

• Pour traiter les ulcères buccaux, de nombreuses personnes entreprennent simplement de se rincer la bouche avec de l'eau salée plusieurs fois par jour. Elles font circuler le liquide dans la bouche pendant une ou deux minutes avant de le cracher, puis elles répètent la démarche une ou deux fois.

• Le suc d'aloë vera ou aloès (essebar) peut soulager la douleur en cas d'ulcère buccal ou d'aphte. Si vous avez une plante chez vous, pressez une feuille pour en extraire un peu de gel. Asséchez l'aphte avec de l'ouate, puis appliquez le gel en tamponnant. Répétez l'opération autant de fois que vous le souhaitez.

• Ouvrez une capsule de vitamine E liquide (en pharmacie) et versez quelques gouttes sur l'ulcération plusieurs fois par jour.

#### - La sauge

Ses propriétés désinfectantes et cicatrisantes font de la sauge (mirimiya) une plante très efficace contre les problèmes buccaux.

Préparez une infusion en plongeant une cuillère à soupe de feuilles séchées ou un bouquet de 6 feuilles fraîches pour 25 cl d'eau bouillante. Utilisez en bain de bouche lorsque l'infusion aura tiédi.

#### - Le thé vert

Antibactérien, le thé vert combat les infections qui enflamment les gencives.

Préparez une infusion avec deux belles cuillères à soupe de thé vert pour un litre d'eau frémissante.

Laissez infuser 5 minutes. Buvez tout au long de la journée.

#### - L'ail

L'ail est un antibiotique naturel très efficace et antifongique. C'est donc une option parfaite pour réaliser un excellent remède à la maison ! Il nous permettra de mettre fin à la candidose buccale.

En effet, l'ail a la capacité d'empêcher la croissance des champignons. De plus, il n'affecte aucunement le système



Photo : DR

immunitaire ! il suffit juste d'une gousse d'ail ! Coupez-la en deux et placez chaque moitié sur une joue et sur vos gencives. Laissez agir pendant au moins une demi-heure. Faites-le deux ou trois fois par jour.

#### Des plantes qui combattent la sensation de bouche sèche

##### - La camomille

Cette plante (baboundj) permet d'augmenter la production salivaire.

Préparez une infusion avec 6 fleurs de camomille par tasse de 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes puis buvez tiède.

##### - Le gingembre

Il (skendjbir) augmente la production de salive et lutte en plus contre la mauvaise haleine.

Laissez infuser 1 cuillère à café de racine râpée dans une tasse de 25 cl d'eau bouillante. Buvez une tasse trois ou quatre fois par jour.

### La cannelle, pour éliminer les bactéries

Puissant antibactérien, antiseptique, antifongique, stimulant et antiviral, la cannelle fait actuellement l'objet de recherches médicales tant son action s'avère puissante.

**Remède :** préparez une décoction à base de 3 morceaux d'écorces de cannelle pour un litre d'eau froide portée à ébullition légère pendant ¼ d'heure jusqu'à réduction du mélange d'1/3.

Buvez une tasse toute les 3 heures en cas de rhume, de grippe ou de troubles digestifs.

### Ulcères gastroduodénaux

Pour prévenir ou lutter contre les ulcères gastroduodénaux, on préconise de prendre sous forme de gélule, de préférence après les repas, entre 5 et 15 g de racines séchées (4% de glycyrrhizine) de réglisse (erq essous) par jour, en 3 prises différentes.

Il est également possible d'opter pour une infusion : faire bouillir 150 ml d'eau avec 2 à 5 g de racines séchées, puis boire jusqu'à 3 tasses par jour.

#### Des plantes qui soignent les lésions buccales

##### - Le balsamier ou la myrrhe

La myrrhe (chez l'herboriste) est connue depuis des millénaires pour ses propriétés astringentes, antibactériennes et antiseptiques.

Placez un peu de poudre de résine de balsamier sur les zones lésées.

##### - La réglisse

Cette plante (erq essous) anti-inflammatoire soulage la douleur. Préparez une décoction à base de 25g de racine pour 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez réduire d'1/3 avant de filtrer le breuvage. Utilisez en bain de bouche.

## Conseil utile

**N'ôtez pas toute la peau du concombre, la majeure partie des vitamines s'y concentre.**

## LA PRÉ-ÉCLAMPSIE POURRAIT FAVORISER L'AUTISME DE L'ENFANT

Selon une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association Pediatrics*, cette pathologie de la grossesse serait fortement liée à un risque d'autisme chez l'enfant à naître.

Parfois grave, la pré-éclampsie se traduit par une tension élevée, des œdèmes et la présence de protéines dans les urines pendant la dernière moitié de leur grossesse. Relativement fréquente, la pré-éclampsie survient dans une grossesse sur 20. Sa prise en charge est indispensable, pour prévenir l'éclampsie, une complication majeure qui peut

menacer la mère et/ou le bébé. Cette maladie concerne 5% des femmes enceintes et serait responsable de 10% des décès maternels.

Si les causes de la pré-éclampsie restent encore mystérieuses, on en sait un peu plus aujourd'hui sur ses conséquences sur la santé de l'enfant à naître. Des recherches menées par l'Université de Californie ont montré que les enfants dont la mère souffrait de cette maladie quand elle les portait ont deux fois plus de risques que les autres de souffrir d'autisme, voire davantage si les symptômes sont plus sévères.

## Sachez que...

Le gingembre est un aliment aphrodisiaque par excellence. Comme pour l'ail ou l'oignon, il est un fort antioxydant et donc vous donnera du tonus. Le gingérol contenu dans le gingembre aide à lutter contre les migraines.

#### Diarrhée : buvez une tisane de ronce

Les feuilles de ronce (oleïque) peuvent soigner une diarrhée légère. Faire infuser 1,5g de feuilles séchées de ronce dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. 3 tasses par jour entre les repas.

#### La mandarine, idéale contre la fatigue

La mandarine est un excellent apport de vitamine C, idéale pour lutter contre la fatigue. De plus, elle aide à réduire le taux de mauvais cholestérol.

#### Tremper les engelures dans de l'eau de céleri

Pour cela, faire bouillir environ 250 g de céleri (kra-fess) pour un litre d'eau froide pendant une heure. Boire également du jus de carottes tous les matins pendant un mois ! Cela peut paraître étonnant, mais les caroténoïdes luttent contre le dessèchement de la peau.

#### Contractions musculaires dues au stress

Le thym est un bon décontractant musculaire... Préparez une infusion à base de 50 g de thym et de romarin pour 750 ml d'eau.

Laissez infuser ¼ d'heure. Versez l'infusion dans l'eau du bain à température corporelle et relaxez-vous 20 minutes.

#### La noix muscade contre l'acné

Elle possède des propriétés antiseptiques... Mélangez 4 cuillères à soupe de noix muscade (djouzet ettib) en poudre avec son équivalent en miel liquide. Appliquer en masque et laissez agir 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

#### Troubles digestifs

Pour lutter contre les troubles digestifs, on préconise de faire infuser durant au moins 5 minutes entre 1 et 3 g de graines de fenouil séchées et broyées dans environ 150 ml d'eau bouillante, puis de boire de 2 à 3 tasses par jour.

## Saviez-vous que... ?

Une étude a démontré que la petite gousse d'ail est pleine de ressources : elle contient de la vitamine C, B1, B6 et surtout du soufre (un composant de la kératine) qui favorise la croissance et rend le cheveu plus fort.