

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bain aux 4 plantes contre la fatigue

Certaines plantes en phytothérapie s'avèrent efficaces pour lutter contre la fatigue.

Ingrédients :

- 1/2 litre d'eau
- feuilles de menthe poivrée
- fleurs de lavande (khezzama)
- fleurs de serpolet (zaâtar sauvage)
- romarin ((iklil) fleuri

Préparation :

Mettre 5 g de chaque ingrédient dans l'eau bouillante. Laisser infuser environ 10 min et verser dans un bain chaud.

Posologie :

Ce bain peut être pris dès l'apparition des premiers signes de fatigue.

Elle fait baisser les triglycérides et le cholestérol

En faisant baisser la glycémie dans le sang, la cannelle entraîne une diminution du taux de cholestérol sanguin et des triglycérides. L'insuline (hormone régulatrice de la glycémie) joue un rôle important dans la régulation des gras.

Selon une étude pakistanaise (2003), la prise journalière de 1 à 6g de cannelle pendant 40 jours diminuerait les taux de triglycérides de 23 % à 30 % et le «mauvais cholestérol» (LDL) de 7 % à 27 %. Une étude allemande (2006) a conclu aux mêmes bienfaits avec de 3 g de cannelle pendant 4 mois : 1 cuillère à café par jour dans l'alimentation.

Tisane de camomille contre la névralgie dentaire

Qu'elle soit du visage ou des dents, la camomille peut soulager une névralgie.

Plier 1 torchon en plusieurs fois et y déposer une dizaine de gouttes d'huile essentielle de camomille.

Appliquer le torchon sur la partie douloureuse et le maintenir dessus toute la nuit, à l'aide d'un sparadrap.

Peau sèche : mettez de l'huile d'amande douce

Hydratante et réparatrice, l'huile d'amande douce peut soigner la sécheresse cutanée, les peaux irritées et prévenir les vergetures (notamment pendant la grossesse).

Appliquer l'huile d'amande douce sur les zones atteintes ou à risque au moins 1 fois le matin et 1 fois le soir.

En cas de persistance des symptômes, consulter un médecin.

Enlever un furoncle avec un poireau

Le poireau est un antiseptique naturel d'où son utilisation en cas de furoncle (inflammation d'un poil de la peau). Couper 4 blancs de poireaux en petits morceaux et verser dessus un verre d'eau. Les faire cuire avec 7 morceaux de sucre dans une casserole jusqu'à obtenir une pâte. Mélanger. Appliquer la pâte sur le furoncle et recouvrir avec un tissu. Renouveler si nécessaire.

Une soupe à l'oignon pour soigner la grippe

Fièvre, courbatures, rhume... Rien de tel qu'une soupe quand on a la grippe. Mais une soupe à l'oignon ! Même si elle donne mauvaise haleine, ses propriétés antivirales sont redoutablement efficaces. Grâce à deux composants antimicrobiens : l'aliène et l'alicine, l'oignon détruit les microbes et agit comme un antibiotique.

Hacher 100 g d'oignons et les verser dans 200 ml d'eau

chaude préalablement bouillie. Laisser reposer quelques minutes. Filtrer le jus et y ajouter une cuillère à café de miel. Boire la préparation 4 à 6 fois par jour.

L'artichaut, bon pour le cœur

Manger des artichauts régulièrement nous permet de purifier le sang. Il est parfait pour réduire le mauvais cholestérol de votre corps et abaisser les niveaux de triglycérides. Mais encore mieux, il abaisse le niveau de glucose dans le sang, et est donc tout à fait indiqué pour les personnes qui souffrent de diabète. Il est excellent pour votre cœur !

Près de 8 femmes sur 10 jugent un homme en fonction de sa voiture

Une infographie, intitulée «Voiture et romantisme : quel rapport ?», publiée à l'occasion de la Saint-Valentin, donne quelques chiffres sur l'importance de l'automobile lors d'un rendez-vous galant. Et selon l'étude, 76% des femmes jugeraient les hommes en fonction de leur voiture. Ainsi, les hommes les plus séduisants, selon elles, conduiraient des voitures noires (55%), des voitures de sport (25%), des 4x4 (16%) ou encore des BMW (13%).

Toujours selon les chiffres, les hommes semblent peu galants lorsqu'ils sortent puisqu'ils ne sont que 55% à ouvrir la portière de leur voiture lors d'un rendez-vous romantique. L'étude met également en garde contre les situations qui peuvent ruiner un rencard. Parmi elles, une voiture trop sale, ou au contraire trop propre, ou encore un conducteur qui essaye de se garer au millimètre près. Ça peut énerver !

Remède contre les maux de gorge

Ajouter au mélange miel et citron, de l'huile d'olive. Ça fait un bien fou à la gorge, le caractère un peu gras de l'huile est directement apaisant.

COLITE ULCÉREUSE

Des traitements maison pour la soulager

La colite ulcéreuse est une affection chronique du gros intestin (côlon). Elle cause de l'inflammation (rougeurs et gonflement) et des ulcérations (plaies) le long de la muqueuse du côlon, ce qui peut causer des douleurs abdominales, des crampes, des saignements et de la diarrhée.

Il existe quelques traitements maison qui sont très efficaces pour améliorer cette fonction, et pour éliminer les symptômes qu'elle cause.

Buvez des tisanes à la menthe

La menthe est excellente pour aider le système digestif à avoir un meilleur fonctionnement, car les glandes salivaires vont augmenter leur activité, ce qui est d'une grande utilité dans ce processus. Cela permet également de contrôler le système nerveux.

Le thé de gingembre

Le thé (ou la tisane) de gingembre est très recommandé pour les personnes qui souffrent de colite, car il aide à éliminer la distension abdominale, la diarrhée et les douleurs diverses que cause cette pathologie.

La tisane d'herbes d'orge

La consommation de cette herbe (echaïr) aide au bon fonctionnement de notre intestin, en plus d'être une excellente source de vitamines et de minéraux qui sont essentiels pour éviter tous les symptômes que cause la colite.

Les remèdes maison pour soulager la colite

• L'un des remèdes maison les plus simples et les plus efficaces consiste à mélanger deux cuillerées de vinaigre de cidre de pomme et deux de miel dans un verre d'eau, et de boire le tout juste avant d'ingérer de la nourriture. Vous pouvez en boire jusqu'à trois verres par jour.

• Un autre remède efficace pour combattre la colite nécessite de faire bouillir durant cinq minutes une tasse d'eau avec une pincée de racine de gui-

mauve (khitmi). Une fois ce temps imparti dépassé, laissez reposer et filtrez. Vous ne pouvez en boire qu'une tasse par jour, mais faites-le durant plusieurs semaines. Peu importe l'horaire.

• Préparez un smoothie avec une pomme, une carotte, un concombre, une betterave et de l'eau minérale. Préparez-le et buvez-le le matin et l'après-midi, durant plusieurs semaines.

• Dans un demi-verre d'eau, faites tremper durant toute une journée une à deux cuillerées de graines de lin (zeriâte el ket-tane), puis mélangez bien le tout avant de le boire, de préférence à jeun.

• L'eau de riz est également une excellente option pour en terminer avec les symptômes de la colite. Pour faire ce remède simple, vous n'aurez qu'à faire bouillir une tasse de riz dans trois tasses d'eau durant vingt minutes. Laissez reposer et filtrez pour ensuite boire l'eau qui en résulte.

• La tisane de camomille (baboundj) aide également à désenflammer le côlon. Elle peut être bue plusieurs fois par jour.

• Pour toutes les personnes qui ont une propension à souffrir de cette maladie, il est recommandé d'augmenter considérablement sa consommation de pommes, car ce fruit contient des substances qui permettent d'aider à soulager la colite.

Tumeur au cerveau : le chardon-marie serait efficace

Le chardon-marie serait-il un remède naturel efficace contre les tumeurs au cerveau causées par la maladie de Cushing ? C'est en tout cas ce que révèlent les chercheurs de la Max Planck Institute of Psychiatry à Munich (Allemagne). Après avoir administré des extraits purs de chardon-marie sur des souris atteintes de la maladie de Cushing, les chercheurs se sont aperçus que le développement de la tumeur a ralenti et les symptômes entraînés par la maladie ont disparu. Les chercheurs espèrent maintenant développer un traitement qui resterait naturel et n'entraînerait aucun effet secondaire. Maladie de Cushing, c'est quoi ?... Cette pathologie cause l'apparition d'une tumeur minuscule dans la zone du cerveau appelée «hypophyse». La tumeur diffuse un niveau très élevé d'une hormone : la corticotrophine. Elle entraîne de nombreux symptômes comme de l'ostéoporose, de l'hypertension, une prise de poids excessive et des troubles cognitifs. De nombreuses hypothèses concernant les causes de cette maladie ont été évoquées, mais aucune n'a été officialisée.

LE SEXE EST-IL BON OU MAUVAIS POUR VOTRE CŒUR ?

L'activité sexuelle, en tant qu'activité physique, est bonne pour la santé. Mais certaines précautions sont à prendre pour votre cœur. Le sexe fait battre votre cœur à cent à l'heure. Et c'est une bonne chose. «L'activité sexuelle en soi n'est pas dangereuse pour une personne en bonne santé. Au contraire : avoir une activité sexuelle épanouie fait partie des recommandations de l'OMS. C'est bon pour le cœur, les artères et pour la santé globale», explique la professeure Claire Mounier Vehier, première vice-présidente de la Fédération française de cardiologie (FFC).

Après tout, «on peut l'assimiler à une activité physique normale, avec une petite émotion en plus», ajoute la cardiologue. Donc, si vous êtes un célibataire très sédentaire et gros fumeur, vous remettre à une activité sexuelle soutenue peut constituer un risque de complication cardiovasculaire, comme un infarctus ou une mort subite. «Ce risque est néanmoins très faible», tempèrent des médecins spécialistes de réadaptation cardiaque dans un article paru dans La Presse

médicale. Éviter la cigarette après les rapports sexuels... C'est seulement si vous avez déjà eu des problèmes cardiaques qu'il faut prendre des précautions : «Les médecins vont devoir réévaluer votre situation vasculaire avant de vous donner leur feu vert et vous devrez entreprendre une rééducation cardiaque pour entraîner votre cœur et vos artères à l'effort», poursuit la professeure Mounier Vehier. Ainsi, si vous venez de faire un infarctus, il vous faudra «attendre six semaines pour que le cœur reprenne ses esprits» et deux mois si vous avez été opéré du cœur, pour que le sternum se reconsolide.

La vice-présidente de la FFC déconseille aussi fortement «la fameuse cigarette d'après l'amour», encore plus si vous ouvrez la fenêtre et «fumez au froid après un petit câlin». Car «fumer moins d'une heure avant l'amour et moins de deux heures après peut provoquer un spasme coronaire». Idem pour l'alcool et toutes les drogues, autres facteurs de risque. En ayant une bonne hygiène de vie, vous pourrez reprendre une sexualité normale.

Sachez que...

Les noix sont riches en vitamine E, en sélénium et en zinc. Ces trois nutriments préviennent la chute des cheveux, l'apparition des pellicules et la sécheresse du cuir chevelu. D'autre part, l'arginine qui est présente dans cet aliment est très utilisée dans des produits qui encouragent la pousse des cheveux. En manger est encore plus efficace.

L'huile d'olive et la rue contre les ronflements

Ce remède consiste à mélanger un verre d'huile d'olive et 50 grammes de rue (el fidjel) dans un récipient hermétique. Laissez-le reposer pendant deux semaines puis filtrez et appliquez sur les ailes du nez et le cou. Le mélange restant doit être conservé dans un récipient opaque.

Le yaourt, pour réduire les rides

Lavez bien votre peau et séchez-la. Mélangez une cuillerée de yaourt nature avec une cuillerée de miel, une demi-cuillerée de jus d'orange et un ¼ de tasse de rondelles de banane. Mixez bien le tout pour obtenir une crème homogène, appliquez-la sur votre visage et laissez agir durant 15 minutes.

Rincez ensuite abondamment à l'eau tiède.

Infection urinaire

Mangez des aliments qui ont des propriétés antibiotiques. Ce sont l'ail, le gingembre, le persil... vous pouvez vous préparer des infusions à base de gingembre chaque après-midi ou des décoctions au persil en ajoutant 5 brins à un verre d'eau. Portez-le à ébullition puis filtrez. Cela vous fera du bien.

Jus spécial pour renforcer les défenses immunitaires

Ce jus combine les propriétés de l'ail, de l'orange, de l'oignon et du brocoli, pour offrir un remède très puissant qui renforcera vos défenses immunitaires. Si son goût n'est pas très agréable, ses effets sur la santé sont excellents et vous aident à prévenir de nombreuses maladies.

Extrayez le jus d'une orange et mettez-le dans un mixeur avec 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 branche de brocoli. Buvez ce jus quotidiennement pendant une semaine, puis faites une pause durant un mois.

Saviez-vous que... ?

De nombreux autres fruits secs et fruits oléagineux sont également excellents pour le transit ? C'est le cas par exemple de la noix de coco et des amandes, tout aussi riches en fibres que les pruneaux, mais aussi des abricots secs, des figues, des graines de sésame, des cacahuètes, des noisettes... Si vous souffrez de constipation, n'hésitez pas à en grignoter quelques-uns avant le repas.