## CE QU'ILS EN PENSENT

**«A la maison, tout le monde sait que le thym est efficace, surtout pour l'indigestion»... raconte une dame, originaire de Hadjout, que j'ai rencontrée par hasard dans une parapharmacie. J'ai 57 ans, je bois toujours une infusion de thym le soir avec du miel, quelques gouttes de citron, et j'ajoute parfois au thym une cuillère à café de fliou sèche, ceci est pour mes bronches. Mon beau-père ne jure que par ça ! Il le cultive lui-même dans son jardin… A 88 ans, il est en bonne santé…**

## CONTINUEZ À AVANCER, QUOI QU'IL ARRIVE

**Loin de nous paralyser, les erreurs doivent nous aider à apprendre et à grandir en tant que personnes. Ce sont des leçons que la vie nous donne pour nous rendre plus forts. L'unique manière d'avancer et de grandir est de bouger. C'est pour cela qu'il faut continuer à avancer, même si tout semble aller mal, même si la vie est difficile.**

**Pensez qu'en avançant, vous réussirez à arriver quelque part. Si vous vous arrêtez et que vous vous bloquez, comment voulez-vous avancer ?**

## Mettez de l'ail dans votre bouche et gardez-le pendant 30 minutes !

**Les nutriments sains et étonnants de l'ail sont bénéfiques pour votre corps tout entier. Les Chinois utilisent ce légume étonnant comme un bonbon, qu'ils sucent pendant 30 minutes, le matin à jeun. L'effet est saisissant. Les ingrédients sains de l'ail entrent dans votre organisme par la salive et nettoient les vaisseaux sanguins. Après cette procédure, vous devez cracher le «bonbon à l'ail» et vous laver les dents.**

## Voici ce qu'il se passe quand vous mettez des oignons dans vos chaussettes pendant la nuit

**Saviez-vous que la voûte plantaire de vos pieds est une entrée directe à tous les organes de votre corps ? C'est ce que l'on appelle en médecine chinoise les méridiens. Pendant que vous dormez, les bienfaits des oignons vont se propager à travers votre peau via ces terminaisons nerveuses.**

**Pour soigner un rhume coupez deux tranches d'un oignon rouge ou blanc. Placez une tranche sous la voûte plantaire bien à plat. Enfilez une chaussette bien serrée pour que l'oignon reste bien en contact avec la peau.**

**Recommencez pour l'autre chaussette. Laissez agir toute la nuit. Résultat : avec ce remède naturel vous allez vous sentir bien mieux, dès le lendemain.**

## SES QUALITÉS NUTRITIONNELLES ONT FAIT PARLER D'ELLE

**Des recherches sur la physiologie d'enfants autistes ont montré que la bétaïne, un acide aminé dont regorge la betterave rouge, pouvait faire office d'antidépresseur naturel de premier ordre. Le cheminement est le suivant : la bétaïne est un précurseur de S-Adénosylméthionine (couramment dénommé SAMe), elle-même indispensable à la synthèse de certaines hormones dont le binôme noradrénaline-dopamine et la sérotonine, maintenant bien connue pour son action équilibrante sur l'humeur - d'où son surnom d'hormone du bonheur.**

**Pour en profiter au maximum, la solution idéale est évidemment de la manger crue et fraîche, sous forme de salade ou de jus,**

## POUR SOIGNER LE NERF SCIATIQUE

**Un autre remède maison contre cette douleur consiste à manger une gousse d'ail dans un verre d'eau tiède tous les matins avant le petit-déjeuner, et trois raisins secs avant de dormir.**

# INTERVIEW DU DR MOHAMED MIHOUBI GÉNÉRALISTE PHYTOPHARMACOLOGISTE :

# «Une boisson d'armoise vaut mieux qu'un soda»

***De plus en plus d'Algériens ont recours aux plantes médicinales pour se soigner et lutter contre les maladies… Considérées comme des produits de santé, ces plantes sont encore fortement sollicitées pour des traitements… Pourquoi cet intérêt pour la médication à base de plantes? Peut-on tout soigner avec les plantes ? Le Dr Mohamed Mihoubi répond à nos questions.***

■ ***Le Soir d'Algérie* : Merci docteur d'avoir accepté cette première interview. Commençons par une petite présentation : qui êtes-vous ?**

**Dr Mohamed Mihoubi :** Je m'appelle Mohamed Mihoubi et j'exerce depuis 35 ans en cabinet mon activité de médecin généraliste et je m'intéresse à la phytothérapie. Grand sportif, puisque j'ai été footballeur de la ville de Draâ-el-Mizan où j'ai débuté en tant que médecin, et athlète de fond (10 000 m) et semi-marathonien depuis le lycée.

■ **Comment en êtes-vous arrivé à vous intéresser aux médecines naturelles ?**

Mon intérêt pour la médecine naturelle a débuté dès mon enfance (10-15 ans) lorsque je regardais ma grand-mère soigner des personnes qui venaient la solliciter pour plusieurs problèmes de santé. Bien plus tard, devenu médecin, ma curiosité a évolué et j'ai pu donc me plonger dans des livres de médecine chinoise, égyptienne et grecque, donc de médecine naturelle, dont l'historique remonte à 3 000 ans avant l'ère chrétienne.

■ **Les plantes médicinales séduisent de nombreux Algérien(ne)s à la recherche de traitements plus naturels. Qu'en pensez-vous ?**

Beaucoup de gens vont vers la phytothérapie pour se soigner afin d'éviter les effets secondaires, parfois importants, des médicaments chimiques de synthèse ainsi que leurs interactions néfastes surtout lors de polymédication (lorsque plus de 5 produits sont prescrits, en particulier dans les maladies chroniques chez le sujet âgé). A titre d'exemple, le paracétamol consommé sans modération est responsable de troubles hépatiques graves (hépatite iatrogène). Cependant, cette thérapie a évolué énormément dans le monde en général et en Algérie en particulier, grâce à l'émergence de laboratoires pharmaceutiques qui fabriquent des médicaments phytopharmacologiques après contrôle du principe actif à dose efficace tout en éliminant ce qui est nuisible. Ces produits sont soumis à l'AMM (Autorisation de mise sur le marché) et accompagnés d'une notice explicative.

■ **Au quotidien, comment la phytothérapie intervient-elle dans votre pratique ?**

En ce qui me concerne, et dans ma pratique quotidienne, je prescris ces produits selon les cas qui se présentent. Après les 48 heures, si l'état du malade ne s'améliore pas, je prescris un traitement chimique.

■ **Les patients qui viennent en consultation ont-ils cette demande précise ?**

Généralement, le malade est conseillé par un médecin ou un pharmacien. Mais certains cas arrivent au cabinet avec, déjà, un traitement phytothérapie commencé à la maison, c'est-à-dire «une recette de grand-mère».

■ **Peut-on préconiser des plantes pour tous les types de maladies ?**

Non, la phytothérapie ne doit pas être préconisée dans tous les types de maladies, telles que la tuberculose ou certaines psychoses graves (schizophrénie, par exemple) et beaucoup d'autres maladies où la chimiothérapie s'impose. L'usage des plantes médicinales est particulièrement déconseillé dans ces cas-là… Certaines vitamines, sels minéraux et protéines peuvent être prescrits comme adjuvants au traitement chimique.

Il est malheureux et scandaleux de voir, de nos jours, des herboristes proposer des plantes à des cancéreux au stade avancé de leur maladie et à même des diabétiques, qui finissent aux urgences à des stades très compliqués.

■ **La recherche contre le cancer et la recherche contre la maladie d'Alzheimer s'intéressent aujourd'hui de très près au curcuma…**

Effectivement, le curcuma possède des vertus antioxydantes, cause pour laquelle certaines recherches actuelles s'intéressent à cette plante car le stress oxydatif, provoqué par des molécules très actives appelées radicaux libres, est responsable du vieillissement et de beaucoup de maladies chroniques telles que le cancer, l'Alzheimer, la cataracte, la maladie de Parkinson, etc. Et les antioxydants, tels que le curcuma, peuvent neutraliser ces radicaux libres oxydatifs en excès.

■ **Avez-vous déjà utilisé la phytothérapie pour vous soigner ?**

Il m'est arrivé de me soigner par la phytopharmacologie et même parfois, à titre préventif, par des plantes… Durant le mois sacré de Ramadhan, je consomme régulièrement une boisson d'armoise blanche (chih) au lieu d'un soda.

***LSA***

## POUR VOS OS, IL FAUT MANGER 5 PRUNEAUX PAR JOUR

***Déjà réputés pour faciliter le transit intestinal, les pruneaux seraient également très utiles pour préserver la santé des os. Des chercheurs de la San Diego State University affirment que manger cinq à six pruneaux ou prunes séchées par jour permet de lutter contre la perte de densité osseuse qui se produit avec l'âge. Un bienfait qui serait recommandé aux femmes ménopausées, particulièrement exposées à ce phénomène médical.***

## LES GRANDS-PARENTS QUI FONT DU BABYSITTING ONT MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER ALZHEIMER

**En plus d'apporter de la joie à la vie des grands-parents, faire du babysitting aurait un bienfait insoupçonné. En effet, il vient d'être montré par une étude très sérieuse que garder ses petits-enfants augmente les fonctions cognitives (mémoire), réduit le risque de démence et le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Cette étude, qui a suivi 120 grands-parents en Australie, a constaté que ceux qui faisaient du babysitting 1 jour par semaine avaient de meilleurs scores sur une série de tests cognitifs.**

## ARTICULATIONS ENFLÉES ET MUSCLES ENDOLORIS

**L'huile de pissenlit (tifaf) est utilisée comme une huile de massage sur les articulations enflées et muscles endoloris.**

**Dans un récipient en verre plein de fleurs de pissenlit, versez de l'huile d'olive pour les couvrir. Couvrir le récipient avec un couvercle «respirant». Comme un tissu ou un filtre à café. Utilisez une bande de caoutchouc pour le maintenir en place. Placez sous le soleil pour infuser pendant deux**

## COMMENT TESTER VOTRE THYROÏDE CHEZ VOUS: UN VERRE D'EAU ET UN MIROIR SUFFISENT

***Lorsque les hormones thyroïdiennes sont en excès, les gens deviennent hyperactifs. Lorsqu'elles sont en baisse, les gens deviennent somnolents et se sentent faibles. Pour vérifier la fonction de la glande thyroïde à la maison, vous aurez besoin d'un miroir et d'un verre d'eau.***

***Prenez une gorgée d'eau. Soulevez votre menton et regardez votre glande thyroïde. Vous pouvez répéter l'opération plusieurs fois. Observez les changements étranges et l'asymétrie. Répétez ceci souvent pour vous assurer que votre glande thyroïde ne gonfle pas, surtout si vous vous sentez souvent fatigué sans raison apparente. Si votre glande thyroïde est un peu enflée et a quelques nœuds étranges, ne paniquez pas. Ce n'est probablement rien, mais vous devriez certainement demander un avis médical.***

## PRENEZ UNE MINUTE POUR LIRE CETTE HISTOIRE QUI CHANGERA PEUT-ÊTRE VOTRE VIE

**Deux hommes gravement malades étaient hospitalisés dans une même chambre. L'un d'eux était placé à côté de la fenêtre et l'autre, totalement alité, n'y avait pas accès. Chaque après-midi, le malade placé à côté de la fenêtre racontait à son camarade la vue qu'il avait devant lui. Il y avait un joli lac, des cygnes blancs s'y baignaient. Il y avait des enfants qui jouaient au bord de l'eau et des couples marchant main dans la main. Le parc était plein de fleurs de toutes les couleurs et de loin on voyait la ville et ses lumières.**

**L'homme décrivait la vie comme si on y était et parfois le deuxième malade entendait même les rires et la joie venant de ce parc. Le compagnon de chambre était en admiration et peu à peu sa jalousie et son envie grandissaient envers son camarade qui profitait seul de cette vue. Il a donc décidé d'avoir sa place et a tout fait pour l'empoisonner.**

**Les infirmiers ont découvert un matin le corps sans vie de l'homme près de la fenêtre. Peu de temps après, le deuxième malade a demandé qu'on déplace son lit près de la fenêtre. Et là juste devant il n'a trouvé qu'un mur gris bétonné, le malade a questionné l'infirmière qui lui a dit que son compagnon de chambre était aveugle et qu'il lui décrivait des scènes heureuses pour lui redonner espoir et lui offrir un peu de joie. Morale de l'histoire : rendre quel-**