

Et si les épices et fines herbes nous rendaient heureux ?

De nombreuses études l'ont démontré : certains aliments ont la faculté de nous rendre heureux. Parmi les moins connues, certaines épices et herbes aromatiques. safran, cannelle, curcuma, romarin, thym...

Voici notre liste :

Le safran

La médecine traditionnelle orientale le considère comme étant l'épice du bonheur. Une récente étude iranienne a même montré que le safran aurait les mêmes effets que les antidépresseurs. Son champ d'action concerne principalement les troubles de l'humeur, la dépression et les troubles du comportement alimentaire comme le grignotage.

Attention, déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans !

La cannelle

En bâtonnet ou moulue, la cannelle est excellente pour les neurones. Elle calme les petites faims, influence même les fonctions cérébrales en boostant la concentration, la mémoire et l'attention.

Le curcuma

Le curcuma présente des vertus anti-inflammatoires et anti-oxydantes. Il active par ailleurs la sérotonine, cette fameuse hormone du bonheur. On le retrouve beaucoup dans la cuisine indienne. Le curcuma issu de la région de Kerala en Inde présente la teneur en curcumine la plus dense.

Le romarin

Incontournable des assiettes méditerranéennes, le romarin est excellent pour lutter contre la fatigue physique et psychique. Il donne un coup de fouet à l'organisme en cas de surmenage et de dépression. Il joue notamment sur les insomnies et la nervosité.

Le thym

Dans le même esprit que le romarin, le thym combat la fatigue nerveuse, le stress et l'insomnie. Il contient du lithium, un minéral aux vertus antidépresseurs et acide aminé et tryptophane, précurseur de la sérotonine. Ce stimulant intellectuel calme aussi les nerfs.

Vous vous êtes exposé au soleil sans protection ?

Résultat : votre peau est devenue rouge écrevisse. Calmez vos brûlures en apposant des compresses imbibées d'une infusion de menthe.

Masque calmant contre les irritations

Pour les peaux sensibles : mélangez dans un bol 1 pomme de terre cuite et réduite en purée avec 1 cuillerée à café de lait et 1 cuillerée à café d'eau de rose. Vous pouvez également ajouter à votre convenue : 1/2 cuillerée à café de glycérine ; 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de camomille. Laissez poser 15 minutes ; rincez à l'eau tiède.

Gastro-entérite : buvez de la tisane de thym

Nausée, vomissements... L'important est de ne surtout pas se déshydrater ! Buvez beaucoup, notamment de la tisane de thym. Prenez parallèlement, 1 à 2 cuillères à soupe de charbon végétal en poudre super activé dans un verre d'eau 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours, diminuez progressivement.

Vous avez des crampes nocturnes, des courbatures de temps en temps ?

Le miel contient du magnésium et du potassium. C'est lorsqu'on manque de ces minéraux, qu'on a des crampes ou des courbatures. Si vous êtes sujets à ces crampes très régulièrement, remplacez le plus souvent possible le sucre blanc de votre alimentation par du miel.

Mettez le jus de 1/2 citron dans un verre. Ajoutez 1 cuillère à soupe de miel. Terminez de remplir le verre avec de l'eau. Buvez ceci 2 ou 3 fois par jour entre les repas. Faites cette cure pendant vos périodes de crampes nocturnes. Vous pouvez également boire cette décoction les jours où vous faites du sport.

Le basilic, un agent anti-stress

Le basilic (*h'baq*) est considéré comme un agent anti-stress. Des études démontrent que les feuilles de basilic peuvent calmer le stress. Pour le prévenir, mâchez 12 feuilles de basilic par jour. De plus, le basilic purifie le sang.

Découvrez...

Des études ont montré que l'ashitaba (un légume à feuilles vertes d'Extrême-Orient) peut contribuer à améliorer la santé ainsi qu'à aider à traiter un certain nombre de problèmes médicaux. Il s'agit notamment de l'immunité affaiblie par les infections bactériennes et virales, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, des douleurs musculaires, et du diabète de type 1 et de type 2. Il favorise également la détoxification du sang, du foie et des reins.

DANS UNE AMBIANCE DESIGN

Watson Distribution inaugure son showroom

C'est lors d'une cérémonie organisée jeudi dernier à Dar-El-Beïda, que Watson Distribution, filiale des Laboratoires Magpharm, spécialisée dans la commercialisation et la distribution des produits parapharmaceutiques et pharmaceutiques — notamment les médicaments — a inauguré son nouveau showroom opérationnel en présence des différents partenaires du groupe, des grossistes ainsi que des pharmaciens, des médecins et des autres professionnels de santé. Dans une ambiance design, inspirée de la nature, le showroom fait la part belle



Photos : DR

maceutiques et parapharmaceutiques assurant le stockage et la distribution sur le territoire national et pour des prestations de services

Watson Distribution offre la possibilité de réaliser la majorité des achats de produits dans un même endroit tout en les adaptant continuellement aux besoins du consommateur.

«Notre objectif est de permettre aux pharmacies d'établir une bonne communication et d'offrir les meilleurs services à leurs clients dans le but de les fidéliser.»

L'objectif, selon le groupe Watson, est d'être proche des consommateurs et leur offrir les meilleurs services dans le but de les fidéliser... et de construire un partenariat gagnant-gagnant avec tous les pharmaciens. «Notre maîtrise et notre parfaite connaissance de l'ensemble du processus opérationnel nous permettent d'améliorer



aux produits parapharmaceutiques. Il propose de vastes gammes de produits cosmétiques, des médicaments naturels à base de plantes et des compléments alimentaires, performants et innovants, conçus et fabriqués selon les normes de qualité les plus exigeantes.

Le groupe algérien Watson s'est affirmé comme un acteur majeur dans la distribution des produits pharmaceutiques et parapharmaceutiques à l'échelle nationale.

Watson, ensemble pour mieux servir

Watson Distribution est un distributeur de produits phar-

contractuellement définies, afin d'assurer la disponibilité et l'accessibilité des produits au bon moment et à juste coût



tout en garantissant un traitement des commandes rapide et un service de livraison efficace entre 24 et 48 heures.

la disponibilité et d'assurer un éventail de produits riche, varié, cohérent et utile au bien-être et à la santé qui ne cesse de s'élargir et qui convient au marché algérien.»

Désormais le showroom sera ouvert au public toute l'année, et c'est dans les locaux de Watson Distribution, localisés à Dar-El-Beïda, impasse Mouloud-Feraoun, qu'une équipe de professionnels vous accueillera sans rendez-vous, aux heures et jours ouvrables, parce que cette équipe aime se rendre disponible pour chaque client.



Cette plante est sollicitée dans les thérapies de lutte contre le tabagisme

La réglisse (*erq essouss*) a été élue plante médicinale de l'année 2012 suite à la sélection effectuée par l'université de Wurzburg en Allemagne et annoncée lors d'un événement à la WWF (Organisation mondiale de protection de l'environnement). Cet arbuste ligneux pouvant atteindre jusqu'à un mètre et demi de hauteur est cultivé pour ses propriétés médicinales miraculeuses et est utilisé comme sujet principal dans la production de boissons. Les racines les plus fines sont soumises à des processus de séchage à partir duquel sont extraits les

bâtonnets à mâcher. A partir des autres racines, par contre, est extrait un jus noir de goût à la fois sucré et amer qui contient 10 à 20% de glycyrrhizine, un édulcorant naturel d'une douceur jusqu'à 100 fois plus élevée que celui du saccharose. C'est principalement cette substance qui confère à la réglisse ses nombreuses propriétés curatives. Elle peut être utilisée sous forme d'infusions et de décoctions, elle est même sollicitée dans les thérapies de lutte contre le tabagisme et enfin, c'est une boisson très rafraîchissante.

BON À SAVOIR

Récoltez les tiges entières pour faire sécher les plantes, en les coupant à 5 cm de la base. Rassemblez-les en bouquets protégés par un sac en papier et suspendez-les dans un endroit sombre et aéré.

Les bananes contre l'infarctus

Les bananes sont une excellente source de vitamine B6 et de vitamine C, de fibres alimentaires et de manganèse. Mais elles contiennent aussi beaucoup de potassium, un élément qui s'est beaucoup raréfié dans l'alimentation des populations depuis 30 ans. Le potassium est nécessaire pour conserver une pression artérielle normale et un bon fonctionnement du cœur. Manger une banane (pas trop mûre) par jour peut donc aider à prévenir l'hypertension artérielle et à protéger contre l'infarctus.

La pomme contre l'ostéoporose

La pomme contient de la procyanidine B-2, qui joue un rôle-clé pour retarder les signes de vieillissement, prévient l'apparition de rides et stimule la croissance des cheveux. Des chercheurs français ont découvert qu'un flavonoïde appelé phloridzine, qui se trouve uniquement dans les pommes, peut protéger les femmes post-ménopausées de l'ostéoporose et peut également augmenter la densité osseuse. De nombreuses études ont également montré que manger des pommes peut aider à prévenir de nombreux types de cancer, l'asthme, le diabète, l'hypertension artérielle et la prise de poids !

Les avocats et le cancer

Les avocats sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés anti-cholestérol et leur capacité à maintenir la santé cardiovasculaire. Mais il y a du nouveau : selon les derniers résultats de recherche du Dr Steven M. D'Ambrosio et ses associés à l'Ohio State University, aux Etats-Unis, il semble que les composés phytochimiques extraits de l'avocat Haas (variété à peau rugueuse et sombre) sont capables de détruire les cellules cancéreuses par voie orale ainsi que d'empêcher les cellules pré-cancéreuses d'évoluer en cancer.

La glace est votre alliée pour éliminer les boutons de fièvre

Rien de plus simple, il suffit de poser une poche de glace sur le bouton 2 à 3 fois dans la journée. Par contre, ça prend du temps. Comptez 45 minutes pour chaque pose et environ 2 jours de traitement pour arriver à vos fins. Cette astuce a l'avantage de diminuer la douleur ainsi que la grosseur du bouton.