

Abonnement annuel 12 mois à SANTÉÉDUCATION

Version
Papier

48 000 Fcfa

26 000 Fcfa

Version
Numérique



Feuilles de
corossolier
contre la
palpitation ⁶

HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°662 du 30 Mars 2022

Ces thés et infusions renforcent la santé



TISANE: TONUS ET VITALITE POUR L'ORGANISME

Meilleures feuilles à tisanes
pour mon groupe sanguin

3

Remède contre sperme
faible

3

Recette efficace contre
les crises d'asthme

4



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES
POUR VOTRE BEAUTÉ

RICHES EN VITAMINE E
Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent
la croissance de vos cheveux.



Pour plus d'informations contactez nous sur
+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65

Thé, café ou tisanes : consommer à quel moment ?

Boire du thé, café ou tisane chaque jour mais de manière modérée, est source de nombreuses vertus préventives et thérapeutiques. Ces breuvages ont des impacts positifs à tous les niveaux du système immunitaire, à condition de le consommer au bon moment.



L'eau est la seule boisson indispensable pour le fonctionnement de l'organisme. Chaque jour, de manière naturelle, une grande quantité d'eau s'échappe du corps par la respiration, la transpiration ou les urines. Pour rester en bonne santé, il est important de compenser ces pertes par l'alimentation et en plus d'apporter 1,5 litre d'eau en buvant tout au long de la journée. En plus, de cette eau nécessaire à l'hydratation, on consomme aussi des boissons comme le thé, le café ou la tisane.

Présentation de ces trois boissons

Le café est une boisson préparée à partir du grain de café qui provient d'un arbuste le caféier. Il y a principalement deux variétés de caféier qui sont cultivés : Coffea Arabica (qui va donner l'arabica) et Coffea Canephora (qui va donner le robusta). Le thé est une boisson issue de l'infusion des feuilles séchées d'un arbuste de la famille des théacées qui est appelé le théier. Suivant le traitement des feuilles récoltées, on obtient différentes couleurs qui permettent de différencier plusieurs familles de thé : vert, noir, blanc, jaune ou encore Oolong. Contrairement au thé ou au café qui sont issus d'un arbuste, les tisanes regroupent une variété très large de préparations réalisées par infusion, décoction ou bien par macération de feuilles, de racines ou encore de fleurs d'un très grand nombre de plantes. On peut citer par exemple : la citronnelle, le moringa, la menthe, le gingembre, le kinkéliba.

Thé et café : Bénéfices et risques

Si l'on consomme le café et le thé de manière modérée, de nombreux bénéfices pour la santé ont été démontrés par un grand nombre d'études scientifiques. Les polyphénols contenus dans le café et le thé (dans le thé vert et le thé noir) et certains autres antioxydants permettraient d'avoir un effet réduisant le risque de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de maladie d'Alzheimer, de goutte mais aussi de calculs à la vésicule biliaire. Ils présentent aussi des effets plus négatifs. En effet, le café et le thé

entraînent une stimulation du système nerveux central qui peut empêcher de dormir ou engendrer un sommeil de mauvaise qualité. S'ils sont consommés en même temps que le repas, ils entraîneront une réduction des micronutriments et notamment du fer.

Tisanes : Bénéfices et risques

La consommation de tisanes présente différentes propriétés positives pour notre organisme. Il est impossible de toutes les citer au vu des milliers de plantes utilisées pour leurs préparations. On peut cependant prendre quelques exemples : la tisane au gingembre aidera la digestion, le kinkéliba aidera pour un meilleur sommeil ou encore la mélisse aidera à réduire l'anxiété. Pour les effets secondaires, on pourra en citer deux principaux. Il faudra éviter chez les femmes enceintes et les hémophiles le ginkgo biloba car il fluidifie le sang. Pour les femmes enceintes, il faudra éviter aussi les tisanes issues de plantes contenant des phyto-œstrogènes, comme le ginseng.

Recommandations de consommation

En dehors des contres-indications, il est conseillé une consommation de 3 cafés ou thés maximum par jour qui pourront se répartir entre le matin et le début d'après-midi en éloignant un peu la consommation du déjeuner afin de permettre la pleine absorption des micronutriments comme le fer. Il faudra éviter le café et le thé à partir de 16h-17h pour empêcher un effet sur le sommeil. A partir de cette heure, il sera possible de consommer du thé déthéiné, du café décaféiné ou alors des tisanes relaxantes. Enfin, avant le coucher, il sera possible de consommer une tisane qui favorise le sommeil. Ces boissons sont dites acaloriques c'est-à-dire qu'elles n'apportent pas de calories à condition bien sûr qu'elles soient consommées sans sucre. Par contre, si du sucre est rajouté, surtout si c'est en grande quantité, ça entraînera une consommation de sucre en excès donc des apports caloriques en excès. Il est donc important de consommer ces boissons sans sucre.

Source : Stéphane Besançon, Nutritionniste (France)

PHARMACIE DE GARDE Du 28 Mars au 04 Avril 2022

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoé	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	22 26 81 55
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, Kegué	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN,	96 80 09 45
LE PROGRES	non loin de la Gendarmerie d' AHADZI-Kpota	70 45 86 55
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	sur la route de 50m à 300m du côté Nord	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
EXCELLENCE	Agoè Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	70 41 44 13
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel,	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé	70 43 30 43
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové	99 47 00 70
TCHEPSON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N° 1	92 30 06 56
ASSURANCE	Adétikopé, National NO 1, non loin du marché	93 08 76 76
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau,	99 90 90 80
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence
de Communication et de
Marketing Social,
SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.
com
www.sante-education.tg



**Actualité - Santé
Sport - Culture
Economie - Musique
Club de la Presse
93.5 FM à Lomé 24h/24**

Meilleures feuilles à tisanes pour mon groupe sanguin

Les scientifiques se penchent de plus en plus sur le rôle que les tisanes jouent dans notre organisme pour la lutte contre certaines maladies et aussi la contribution inestimable de nutriments qu'elles apportent à l'équilibre du corps humain. Le médecin naturopathe américain Dr Peter d'Adamo, après des années d'études, révèle quelle tisane est conseillée pour chaque groupe sanguin.



La tisane est un moyen très accessible de profiter des bienfaits de la phytothérapie. Elle consiste à extraire les composés aromatiques des plantes par différentes méthodes de préparation telles que la macération, la décoction ou l'infusion de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, tiges, racines, feuilles) généralement dans de l'eau chaude. Pour peu que la plante soit de bonne qualité, la tisane est un outil thérapeutique assez fiable. Que le matériel végétal soit frais ou séché, les cellules savent maintenir leur intégrité en l'absence d'eau : un processus qu'elles utilisent notamment en prévision des périodes de sécheresse. Elles conservent donc leur contenu en principes actifs durant une longue période et les

préservent des mécanismes susceptibles de les altérer, comme l'oxydation.

Groupe O

Les recommandations qui suivent reposent sur les dispositions établies des personnes du groupe O à certaines maladies averti le Dr Peter D'Adamo. Il dit de considérer les tisanes comme un moyen de stimuler l'organisme pour l'aider à combattre ses faiblesses naturelles. En ce qui concerne le groupe O, l'impératif premier consiste à calmer les systèmes digestif et immunitaire. Des tisanes de plantes comme la menthe poivrée, le persil, y aideront. En revanche, l'aloès, ou les barbes de maïs stimulent le système immunitaire et fluidifient le sang, ce qui ne convient pas du tout.

Très bénéfiques : fenugrec, gingembre, menthe poivrée, persil, piment de Cayenne, pissenlit. **Neutres :** camomille, framboisier (feuilles), ginseng, menthe crispée, thé vert, thym, valériane, verveine. **A éviter :** aloès, maïs (barbes), millepertuis, rhubarbe, séné.

Groupe A

À l'inverse de leurs congénères du groupe O, qui doivent privilégier les tisanes calmantes, les personnes du groupe A ont avant tout besoin de stimuler leur système immunitaire a fait savoir le naturopathe. La plupart des facteurs de surmortalité de ce groupe sanguin sont en effet liés à ses défenses immunitaires faiblantes, sur lesquelles certaines herbes telles que l'aloès, peuvent exercer un effet puissant. Prendre aussi le thé vert, dont les propriétés antioxydantes au niveau de l'appareil digestif préviennent certains cancers. Il est également utile pour augmenter le taux d'acidité gastrique, naturellement assez bas. «*Pour ce faire, vous absorbez donc du gingembre. Les herbes relaxantes comme la camomille aideront quant à elles à combattre le stress. La prochaine fois qu'on se sentira à bout de nerfs, pensez à elles*», a tambouriné le Docteur d'Adamo.

Très bénéfiques : aloès, fenugrec, gingembre, ginseng, millepertuis, thé vert, valériane. **Neutres :** persil, pissenlit, réglisse (racine), dong quai, fraisier (feuilles), framboisier (feuilles), menthe poivrée, séné, sureau, thym, verveine. **A éviter :** maïs (barbes), piment de Cayenne

Groupe B

Le Docteur Peter J. D'Adamo révèle que les sujets du groupe B ne tirent qu'un bénéfice très modéré de l'absorption de tisanes, mais rares sont celles qui sont nocives pour eux. Pour maintenir

l'équilibre, si on appartient à ce groupe sanguin, faire preuve de bon sens: prendre une tisane de gingembre pour se réchauffer, une tisane de menthe pour calmer le tube digestif, etc. Il recommande le gingembre particulièrement aux personnes du groupe B car il semble exercer un effet positif sur le système nerveux. Se rappeler toutefois qu'il s'agit d'une plante stimulante, à consommer plutôt le matin.

Dr Peter d'Adamo a découvert récemment que la réglisse améliore notablement l'état des personnes souffrant du syndrome de fatigue chronique. Mais attention : n'absorbez jamais de réglisse sans avis médical.

Très bénéfiques : gingembre, ginseng, menthe poivrée, persil, réglisse, sauge. **Neutres :** camomille, fraisier (feuilles), fenugrec, menthe crispée, piment de Cayenne, pissenlit, sureau, thé vert, thym, valériane, verveine. **A éviter :** Aloès, fenugrec, maïs (barbes), rhubarbe, séné.

Groupe AB

Le naturopathe demande de choisir de préférence des tisanes de plantes qui stimulent vos défenses immunitaires et aident l'organisme à se protéger contre les affections cardio-vasculaires et les cancers, comme la camomille, ou le thé vert. Savoir aussi que la tisane de pissenlit, favorise l'absorption du fer par l'organisme et contribue donc de ce fait à la prévention de l'anémie.

Très bénéfiques : gingembre, ginseng, thé vert. **Neutres :** menthe poivrée, persil, pissenlit. **A éviter :** Aloès, fenugrec, séné.

par **Gamé KOKO**

Source : Peter J. d'Adamo, « 4 groupes sanguins, 4 régimes »

Infusion contre l'infertilité de la femme

par **William O.**



Des recherches scientifiques récentes en médecine alternative ont développé des infusions 100% naturelles et garanties, étudiées cliniquement et soutenues par plus de 7 ans d'expertise pour tomber enceinte rapidement et naturellement sans aucun effet secondaire. Voici une infusion unique et très puissante de guérison de l'infertilité dont très peu de femmes connaissent encore son existence.

Recette : Une tasse de lait de soja non

sucré + 2 cuillères à soupe de la cannelle + 2 cuillères à soupe du miel pur. Dans un grand verre de lait chaud mettre une cuillère à soupe de miel pur et une cuillère à soupe de la cannelle mélanger le tout et prendre la boisson chaque matin sur un estomac vide. Après une heure qu'on boit cette recette, mettre une cuillère à soupe de menthe dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 5 à 10 min, filtrer et boire un seul verre le matin et reprendre le deuxième le soir une heure avant de se coucher.

Remède contre sperme faible

par **Gamé KOKO**

L'oligospermie est une anomalie spermatique se caractérisant par une quantité anormalement faible de spermatozoïdes. Selon son degré et les autres anomalies spermatiques éventuellement associées, elle

peut avoir un impact sur la fertilité de l'homme et être responsable de difficultés pour avoir un bébé. Certains problèmes hormonaux, anatomiques, immunologiques et même des facteurs environnementaux

Recette contre stérilité féminine

par **William O.**



La stérilité féminine désigne l'impossibilité, pour une femme, de procréer sous réserve d'avoir des rapports sexuels complets, réguliers (deux à trois fois par semaine) et sans contraception et ce dans les 12 à 24 mois. Les causes principales peuvent notamment être : une infection génitale causée par des MST, une salpingite qui est une inflammation aiguë ou chronique des trompes utérines, causée généralement par des infections, une grossesse extra-utérine (GEU), l'endométrieose. En dehors de toute affection pathologique, plusieurs facteurs psychologiques peuvent

influencer de façon négative la fertilité féminine : un souvenir d'un événement passé douloureux, une culpabilité ressentie après une interruption volontaire de grossesse, la perte d'un enfant, au fait d'avoir subi des violences sexuelles. Chez la femme, des traitements hormonaux en cas de troubles du cycle menstruel peuvent être efficaces,

Recette : 30 feuilles sèches d'igname + 3 litres d'eau + 2 verres de miel : faire bouillir une heure et filtrer. Boire un verre 3 fois par jour durant 15 jours après le début des règles, répéter durant 6 mois.

peuvent être à l'origine d'une carence en spermatozoïdes et autres troubles spermatiques. Parmi les diagnostics différentiels, on retiendra : azoospermie, sperme ne contenant pas de spermatozoïdes ; oligospermie, sperme contenant une trop faible quantité de spermatozoïdes ; asthénospermie, spermatozoïdes ayant une mauvaise mobilité ; tératospermie,

malformations des spermatozoïdes. L'absence totale de spermatozoïdes dans l'éjaculation peut être causée soit par une anomalie congénitale de l'appareil reproducteur soit par une occlusion d'origine inflammatoire.

Recette : Mélanger le jus de 3 noix de coco + 02 tasses de lait de soja non sucré + un œuf du village : boire une fois par semaine.

Infusion feuilles de séné contre constipation

« Agoè Gbé » en Ewé ou *Cassia senna*, *Cassia angustifolia*, les feuilles de séné, sont connues pour les propriétés laxatives. Elles sont efficaces en cas de constipation : car permettent d'accélérer le transit intestinal et de dynamiser les mouvements péristaltiques.



L'OMS considère les feuilles de séné comme « un remède ponctuel des constipations occasionnelles ». Les feuilles de séné sont composées de dérivés anthracéniques (sennosides A et B). Ces sennosides sont digérés dans le côlon par les bactéries de la flore intestinale, qui vont libérer des anthraquinones. Ces anthraquinones vont accélérer le transit de deux manières : étant hydrophiles, ils inhibent l'absorption de l'eau contenue dans les aliments digérés, les selles restent donc molles et ne deviennent pas grumeleuses. Puis ils augmentent les mouvements péristaltiques du côlon et donc stimulent les mouvements de l'intestin. En stimulant le transit intestinal, le séné permet de lutter efficacement contre la constipation passagère et les troubles digestifs, en agissant comme purgatif intestinal. Cette action est bénéfique en cas d'hémorroïde. Environ 8 heures après la prise, la prise de séné engendre l'exonération d'une selle chez les personnes constipées.

Recette : Boire une infusion par jour, généralement le soir avant de se coucher. Une cure de séné doit toujours être brève et ponctuelle, ne devant jamais dépasser 8 jours. Si aucun effet n'est constaté au bout de 4 jours, consulter immédiatement un médecin ou un thérapeute. Faire chauffer de l'eau sans la faire bouillir, mettre 1 à 2 cuillères à café de feuilles de séné séchées (pas plus de 2 g) à infuser dans l'eau chaude pendant 10 min, puis filtrer. On peut rajouter un peu de miel pour améliorer son goût.

Attention ! En parallèle de l'utilisation des feuilles de séné, adopter une alimentation saine, variée et équilibrée et un sport régulier pour éviter de reprendre du poids après la cure. Il est contre-indiqué chez les personnes souffrant de déshydratation importante, de troubles cardiaques et rénales. Les femmes enceintes et allaitantes doivent également s'abstenir. Consulter un naturopathe ou un phytothérapeute.

Boisson efficace pour perdre du poids



Il est possible de perdre du poids avec des aliments. C'est le cas avec la délicieuse boisson à base de coco, d'ananas et de gingembre pour perdre du poids et éliminer les liquides de manière équilibrée. Grâce aux propriétés de ses ingrédients, cette boisson aide à accélérer le métabolisme, en plus de rassasier et d'aider à éliminer la rétention de liquides.

Recette 1 : La pulpe d'une demi noix de coco, un demi ananas mûr, un morceau de gingembre (selon les goûts), 1 litre d'eau. Tout d'abord, mixer la pulpe de la noix de coco avec de l'eau chaude pendant quelques minutes. Ajouter l'ananas et le gingembre et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins homogène. Filtrer la boisson et si on le souhaite, la refroidir dans le réfrigérateur. Prendre cette boisson diurétique et purifiante

tout au long de la journée et de la manière suivante : 2 verres à jeun, une demi-heure avant le petit-déjeuner. 1 verre au milieu de la matinée. 1 verre au milieu de l'après-midi. Cette boisson peut être prise pendant une ou deux semaines, plusieurs fois par an jusqu'à ce qu'on obtienne le résultat escompté. L'accompagner toujours d'une alimentation saine et équilibrée, fruits, légumes. Faire chaque jour 15 à 30 minutes de sport, soit au moins 5 fois par semaine.

Recette 2. Découper en tranches très fines 3 citrons et 2 pamplemousses, ajouter 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 15 min. ajouter 30g de miel pur et laisser bouillir encore 5 min. filtrer et garder dans une bouteille propre. Prendre un demi-verre 3 fois par jour avant chaque repas.

Recette efficace contre les crises d'asthme

L'asthme est une maladie chronique des bronches, dont les premières manifestations surviennent le plus souvent chez l'enfant. L'inflammation est responsable de divers phénomènes au niveau des voies respiratoires (œdème, contraction des muscles bronchiques, sécrétion de mucus) qui provoquent une obstruction bronchique.

Recette : écraser 3 gousses d'ail, mélanger avec du jus de citron et ajouter une cuillère à soupe de miel naturel. La posologie est : 2 à 3 cuillères (pour adulte) et 01 cuillère à café (pour enfant) 3 à 5 fois par jour. Ce traitement est lent mais bien efficace. En cas de crise sévère, écraser 3 gousses d'ail, mettre dans une tasse à café dans laquelle on

ajoute de l'eau chaude et un peu de sel, puis boire chaud. Si le soulagement n'est pas instantané, prendre une deuxième tasse. Cela peut provoquer un vomissement qui libère le passage d'air.

Le malade doit éviter tout aliment gras ainsi que l'huile surchauffée. A la rigueur, il peut utiliser l'huile de soja, l'huile végétale ou l'huile de maïs en quantité considérable. Eviter du sucre blanc et les produits dérivés tel que du chocolat, la crème et des bonbons de toutes sortes. Consommer les fruits et légumes. Pratiquer régulièrement une activité physique dans les endroits dépourvus de poussière. L'exercice physique n'aggrave pas la maladie. Il contribue plutôt à traiter la maladie.

Infusion persil et menthe contre la cirrhose de foie



Cette infusion est riche en vitamines A, C, les flavonoïdes et de puissants antioxydants. Elle favorise un meilleur transport de l'oxygène à travers des cellules et les protègent des radicaux libres. Elle est antiseptique et anti-inflammatoire, et stimule la fonction hépatique dans le cas où cet organe soit surchargé.

Recette : Une cuillère de persil (5g), 1 cuillère de menthe fraîche (5g), 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette

façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par commencer par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette boisson après le repas principal quotidien. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

Boisson à l'ananas pour renforcer la flore intestinale

La flore intestinale est un ensemble de micro-organismes multiples, qui vivent dans le tractus digestif, notamment dans le côlon. Quelques heures après la naissance, ces microbes, qui sont en majorité des bactéries, commencent à peupler l'organisme. Ils y pénètrent via les aliments qu'on consomme. La flore intestinale est la principale alliée pour fermenter et digérer les aliments qu'on ne peut pas transformer seuls, comme les fibres végétales par exemple. Elle permet également au corps de produire certains nutriments, d'absorber des minéraux et d'équilibrer le système immunitaire. Pour renforcer la flore intestinale et prévenir les pathologies intestinales, opter pour cette délicieuse boisson médicamenteuse qui est réalisée à partir d'une base fermentée d'écorce d'ananas. Elle aide à assainir la flore intestinale.

Recette : L'écorce de deux ananas moyens ou d'un grand, 3 à 5 cuillères + le jus de 02 ananas. Pour commencer, bien laver l'écorce d'ananas, à l'aide d'une brosse et d'un peu de vinaigre. Éplucher

ensuite le fruit, pour séparer l'écorce de la pulpe. Laisser un peu de pulpe sur l'écorce, ne pas trop couper fin. Râper la pulpe pour extraire le jus. Détailler ensuite l'écorce en morceaux. Ensuite, placer les morceaux directement dans un grand bocal en verre, puis ajouter l'eau et le jus d'ananas. Placer le bocal dans un lieu dont la température se situe entre 20 et 30°C, pendant deux jours. Si on opte pour un endroit plus froid, la fermentation peut être plus longue. Après ce laps de temps, filtrer la boisson, puis ajouter le litre d'eau restant. Laisser la boisson fermenter pendant 12 heures supplémentaires. Pour stopper la fermentation, placer le bocal au réfrigérateur.

Comment consommer cette boisson ?
Cette boisson est rafraîchissante et revitalisante à n'importe quelle heure de la journée. Consommer la boisson l'estomac vide, au moins une demi-heure avant de manger. Boire un petit verre (100 ml) à jeun, puis un autre verre une demi-heure avant le déjeuner et un autre avant le dîner. Intégrer cette boisson à un régime alimentaire équilibré.

Infusion laitue et feuilles du corossolier contre insomnie



L'insomnie regroupe deux sortes de symptômes : d'abord l'impression de mal dormir la nuit : difficulté d'endormissement, éveils nocturnes; ensuite de mal être le jour suivant: somnolence diurne, troubles de l'attention et de la mémoire, difficultés de concentration dans la journée. Afin de pallier cet état de fait, éviter tout d'abord les repas trop lourds le soir : ils ralentissent la digestion et feront augmenter la température corporelle. Le manque de sommeil est perçu par le corps comme un stress auquel il répond par une sécrétion accrue de cortisol, une hormone qui stimule la fabrication de tissu adipeux, particulièrement au

niveau du ventre et du tronc, et augmente l'envie de manger des féculents et des produits sucrés. Voici des recettes naturelles pour vaincre l'insomnie.

Recette 1 : Infusion de laitue : Faire bouillir 10 feuilles de laitue dans un litre d'eau pendant 30 minutes. Laisser refroidir. Filtrer. Boire 01 tasse de cette préparation au moins 30 minutes chaque soir avant le coucher.

Recette 2 : Mettre 13 feuilles du corossolier dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 15 minutes. Filtrer. Boire une tasse le soir avant le coucher.

par **Elom AKAKPO**

Feuilles et graines de papayer contre le gros ventre



Une infusion pour perdre du poids se prépare avec les feuilles de papayer, que l'on fait préalablement sécher. Ces dernières contiennent une proportion importante de papaine. Cette enzyme est connue pour stimuler le système digestif. Elle aide en effet l'organisme à métaboliser les nutriments et principalement les glucides. Antioxydante, elle favorise l'élimination des toxines. Cette boisson est aussi utilisée pour réduire les gaz et les brûlures d'estomac, et pour soulager les troubles intestinaux. En boire régulièrement permet de réduire rapidement votre tour de taille.

Recette : Faire sécher les feuilles de papayer au soleil. Les mettre dans un bocal hermétique pour les conserver

plus longtemps. Pour l'infusion, en verser une cuillère à soupe dans une tasse de 250ml d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Tamiser avant de boire. La dose journalière conseillée est de 2 à 3 tasses. Pour sucrer, ajouter une cuillère à café de miel.

Recette 2 : Pour réaliser une infusion avec les graines de papaye, récupérer celles-ci et les laver à l'eau claire. Les Laisser sécher dans un endroit aéré et ensoleillé. Broyer finement les graines pour les réduire en poudre. Prendre une cuillère à café rase et laisser infuser à couvert dans une tasse d'eau bouillante. Laisser 10 min et filtrer. La dose journalière conseillée est de 2 à 3 tasses. Pour sucrer, ajoutez une cuillère à café de miel.

Infusions contre maladies respiratoires

Les poumons sont des organes très importants qui n'ont jamais le temps de se reposer. En revanche, ils se voient constamment exposés à diverses conditions et attaques par l'environnement. Pour fonctionner correctement et se garder ainsi en bonne santé, ils ont donc besoin

d'être régulièrement nettoyés. Voici des tisanes ou recettes d'infusions à faire soi-même pour nettoyer les poumons facilement. Ces infusions sont appréciées pour leurs propriétés antiseptiques, antibactériennes, dépuratives, antivirales, antioxydantes et anti-inflammatoires.

Recette pour contribuer au traitement du diabète



Il existe deux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète dit de type 2. Le premier est dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas, tandis que le deuxième est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Contrairement aux diabétiques de type 1 qui doivent s'injecter à vie de l'insuline, les diabétiques de type 2 peuvent améliorer leur état et baisser leur glycémie en modifiant leurs habitudes alimentaires. Voici des infusions efficaces pour mieux contrôler son diabète et stabiliser sa glycémie.

Recette 1 : 2 litres d'eau, 3 brins de persil, 3 citrons. Couper les citrons en fines tranches et hacher le persil, puis les ajouter à l'eau. Couvrir et mettre le mélange dans le réfrigérateur. Après

une journée, remuer bien et mettre le mélange dans une bouteille en verre. Boire 125 ml de ce mélange tous les jours.

Recette 2 : 1 citron (extraire le jus). 1 concombre (extraire le jus), 1 cuillère à soupe de gingembre râpé. 1 cuillère à soupe de jus d'aloès vera. Un bouquet de persil. ½ verre d'eau. Prendre cette boisson avant de dormir car elle est plus efficace pendant la nuit.

Recette à l'écorce d'orange : Faire bouillir une tasse d'eau, y ajouter entre une cuillère à une cuillère et demi d'écorce d'orange râpée. Laisser infuser pendant 10 minute, retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Filtrer et boire deux tasses de cette infusion par jour.

Infusion contre arthrose et courbatures



Cette infusion légèrement épicée est un puissant anti-inflammatoire et antioxydant. Elle atténue les douleurs articulaires, les courbatures. La fatigue musculaire ou les courbatures ne sont pas forcément liées à un mauvais mouvement ou à un effort physique important. Parfois, cela peut être causé par un 'syndrome de fatigue chronique, qui affecte plus particulièrement les femmes, ou encore une faiblesse du système immunitaire, l'arthrite ou l'arthrose. Cette infusion est idéale pour commencer la journée, ou après quelques excès, mais elle est également délicieuse à boire à tout autre moment

de la journée. Ne pas hésiter à en faire une théière entière rien que pour soi. C'est bon, chaud et réconfortant.

Recette : 01 racine de gingembre frais, épluché + 2 tiges de citronnelle + 01 citron coupé en rondelles + 4 cuillères à soupe de miel + 1 litre d'eau. Faire bouillir de l'eau. Couper le gingembre en fines lamelles dans le sens de la longueur ou le râper. Fendre les tiges de citronnelle puis les couper en deux. Disposer ces deux ingrédients dans les tasses (ou une grande théière). Ajouter le miel et une rondelle de citron par tasse. Recouvrir d'eau bouillante et servir.

Recette : 1 cuillère à soupe de Jus de citron + 1 cuillère à café de gingembre frais râpé + 1 cuillère à café de miel. Faire bouillir le gingembre râpé avec 5 cuillères à soupe d'eau et laisser infuser pendant une dizaine de minutes. Ajouter le jus de citron frais et le miel. Boire.

Recette 2 : 01 cuillère à soupe d'écorce en poudre de citronnier trempé dans 1 litre d'eau. Bouillir. Laisser refroidir. Prendre une tasse matin, midi et soir.

Recette 3: Une cuillerée à soupe de jus d'oignon + 01 cuillerée à soupe de miel, consommer trois fois par jour jusqu'à la guérison.

Recette 4 : Faire bouillir 15 feuilles d'eucalyptus, 15 feuilles de goyavier, pendant 10 à 15 min puis faire un bain à vapeur au malade et donner le jus à boire 1 à 2 verres par jour pendant 6 jours.

Feuilles de corossolier contre la palpitation



On appelle palpitations des battements du cœur soudainement perceptibles. Elles peuvent se révéler anodines ou, au contraire, être le signe d'une atteinte plus grave. Les palpitations peuvent avoir diverses origines et correspondre soit à une adaptation du cœur, à une situation normale, soit à des battements anormaux du cœur. Tout le monde a des palpitations, c'est tout à fait banal. Plus on avance en âge, plus on en a. Lorsque ces contractions sont plus rapprochées ou sont ressenties plus intensément, elles sont bénignes dans 90% des cas. C'est inconfortable mais il n'y a aucun risque vital.

par William O.

Symptômes

Le plus souvent, les palpitations se manifestent par une sensation d'un cœur qui bat très fort ou de coups dans la poitrine. Parfois, il s'agit simplement de la sensation inhabituelle de sentir ses pulsations cardiaques. Le cœur peut s'emballer sans cause apparente

puis revenir à un rythme normal tout aussi rapidement. Dans d'autres cas, la sensation survient lorsque le rythme des battements est irrégulier. Les palpitations s'accompagnent parfois d'autres troubles: difficultés respiratoires, vertiges, angoisse, sueurs, agitation.

Complications

Les modifications de la fréquence ou de la régularité des battements du cœur peuvent avoir des conséquences sur la circulation sanguine, et provoquer, par exemple, un évanouissement. C'est pourquoi les palpitations exigent toujours une consultation médicale afin d'en identifier la cause.

Recette : Prendre un œuf du village en ½ verre de lait, battre les deux jusqu'à obtenir un mélange homogène, boire tous les trois jours. Faire bouillir également les jeunes feuilles de corossolier et prendre 1 verre matin et un verre le soir. Consulter sans tarder un médecin.

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres; fais tout pour garder ta santé. »
Jean-Louis Moré

L'AMAETRI sensibilise les populations d'Agoè-Nyivé sur la prise en soins des enfants trisomiques

Le monde entier a célébré le lundi 21 mars 2022 la journée mondiale de la trisomie 21. Pour marquer l'événement, l'Association Mères Amis des Enfants Trisomiques (AMAETRI) a organisé en collaboration avec la mairie Agoè-Nyivé et Jeune Chambre Internationale (JCI Agoè-Nyivé Pioneer), une séance d'information et de sensibilisation sur la prise en charge des enfants trisomiques. La rencontre est placée sous le thème : « Prise en soins pluridisciplinaires des enfants trisomiques : enjeux et défis ». Elle a rassemblé, entre autres, les parents d'enfants trisomiques, des responsables CVD/CDQ, des responsables d'associations.

La trisomie 21 encore appelée le syndrome de Down est une anomalie génétique qui survient au niveau des chromosomes chez le nouveau-né. Bien que les enfants atteints de trisomie 21 aient certaines difficultés d'apprentissage, ils sont parfaitement capables de lire et d'écrire, de faire des calculs, d'étudier, de travailler et de développer leur vie au sein de la société. Ils ont juste besoin d'être traités et accompagnés au même titre que les autres enfants pour leur donner la chance d'être scolarisés. Ceci afin d'avoir une insertion socio-professionnelle pour un développement inclusif durable. Pour Mme Agbassi Tachein, Présidente de l'AMAETRI, les parents ne doivent pas avoir honte de leur enfant trisomique. Ils doivent plutôt les aimer

afin qu'ils bénéficient d'une prise en charge adéquate. «C'est pour faire connaître la maladie, sensibiliser la population et surtout les parents pour qu'ils accompagnent leurs enfants au moment où l'anomalie est détectée en leur donnant de l'amour et de l'affection. J'encourage les parents à amener leurs enfants trisomiques aux soins, sortir avec eux pour qu'ils se sentent considérés et valorisés », a-t-elle déclaré. Au Togo, il existe certaines structures de prise en charge des enfants trisomiques comme les centres ENVOL. Cependant ces centres sont concentrés à Lomé et dans les chefs-lieux des régions. Aujourd'hui, ces centres manquent de beaucoup d'outils pour répondre efficacement aux besoins spécifiques des enfants trisomiques. « La prise en soins d'un enfant trisomique

Écorce de manguier pour soulager le rhumatisme

Les rhumatismes sont souvent considérés, à tort, comme des maux liés exclusivement au vieillissement. Contrairement aux idées reçues, les maladies rhumatismales peuvent aussi concerner les jeunes. En réalité, il existe plusieurs types de rhumatismes (inflammatoires comme l'arthrite ou non inflammatoires comme l'arthrose). Tous caractérisés par une douleur dont la localisation, l'intensité et le traitement varient en fonction de l'origine. La douleur est toujours le symptôme principal des rhumatismes. Leur localisation et leur intensité dépendent directement de la cause. Les complications dépendent aussi de

leur origine. Elles peuvent impliquer une limitation de la mobilité et des déformations articulaires, en plus des répercussions psychologiques de la douleur. Des rhumatismes, ou des douleurs articulaires nécessitent toujours une consultation médicale.

Recette : Bouillir l'écorce de manguier dans 3 litres d'eau, laisser refroidir et boire un verre matin et soir jusqu'à la guérison. Râper aussi l'oignon et appliquer sur les parties douloureuses, et puis bouillir 4 oignons dans 3 litres d'eau et boire jusqu'à la guérison. La consultation chez le médecin est très importante.

Tisane de bissap pour hypertendus



L'hypertension artérielle est un mal qui touche de nombreuses personnes et dont les causes sont diverses. Certaines plantes sont efficaces pour prévenir et contrer l'hypertension. C'est, par exemple, le cas de l'hibiscus ou de bissap. Des études ont été menées pour prouver l'efficacité de l'hibiscus comme un traitement naturel contre l'hypertension artérielle. En 2013, une étude sur des personnes atteintes de diabète et d'hypertension qui ont consommé 3 verres de bissap par jour, a montré, après 4 semaines, une baisse significative de la tension artérielle. Une autre étude a montré que l'infusion d'hibiscus sabdariffa peut même être plus efficace que l'hydrochlorothiazide, une molécule

largement utilisée contre l'hypertension, mais sans présenter d'effets secondaires. Cette infusion possède également une légère action laxative et favorise le fonctionnement de la vésicule biliaire.

Recette : 1,5l d'eau + 5 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées + 3 branches de menthe fraîche + ½ d'une racine de gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau, le gingembre coupé en rondelles puis porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.



Photo de famille à l'issue de la rencontre

est pluridisciplinaire : il y a l'orthophoniste qui s'occupe de tout ce qui est difficulté du langage et cognitif, le kinésithérapeute au niveau moteur, les médecins neurologues, les ophtalmologues, les médecins oto-rhino-laryngologistes (ORL) et les médecins pédiatres. Tout ceci pour assurer à cet enfant une qualité de vie au même

titre que les autres », a signifié M. Faysal Hamzah, Orthophoniste et Secrétaire adjoint de l'AMAETRI. C'est en décembre 2011 que l'Assemblée Générale des Nations Unies a décrété le 21 mars comme la journée mondiale de la trisomie 21. Ceci dans le but de mettre l'accent sur les actions de sensibilisation.

par Elom AKAKPO

Ces thés et infusions renforcent la santé

Quoi de plus réconfortant que de tenir, lorsqu'on est malade, une tasse fumante des infusions dans ses mains diffusant de la vapeur parfumée qui réchauffe le visage. L'on se sent déjà mieux. Les tisanes que l'on peut préparer avec des herbes sont bénéfiques car comportant de nombreuses qualités curatives différentes. Les infusions sont un complément parfait pour faire perdre du poids, réduire les troubles alimentaires et accélérer le métabolisme pour brûler plus de graisses. Ces herbes doivent être cultivées en bio ou issues de l'agriculture biologique puisqu'elles sont destinées à rétablir la santé.



Lorsqu'on met des herbes médicinales à infuser, il faut s'assurer si possible de le faire dans une théière munie d'un couvercle afin de contribuer à rendre l'infusion plus puissante en gardant toutes les huiles essentielles et antioxydants au lieu de les laisser s'évaporer dans la pièce. On recense une quantité phénoménale d'herbes médicinales à travers le monde. Voici des thés ou infusions extraordinaires, dont les propriétés nutritionnelles stimulent le métabolisme et assurent le bon fonctionnement des organes vitaux.

Le thé vert

Le thé vert contient un puissant antioxydant connu sous le nom de galate d'epigallocatechine (EGCG). Cet antioxydant limite l'absorption de graisse, ce qui agit comme un préventif contre la prise de poids.

Recette : Mettre une cuillerée de thé vert (10 g) dans la tasse d'eau (250 ml) et laisser faire la décoction pendant deux minutes. Couvrir et attendre pendant 10 minutes avant d'ingérer. Prendre au maximum deux tasses par jour, tous les jours.

Le thé à la menthe

La menthe est une herbe digestive, ce qui réduit l'inflammation et les gaz intestinaux.

Recette : Verser la cuillerée de feuilles de menthe (10 g) dans une tasse d'eau bouillante (250 ml) et laisser reposer pendant 5 minutes. On peut y ajouter le jus de citron. On peut le boire au maximum trois fois par jour. Attention, les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas consommer cette infusion. Prudence si l'on souffre de reflux acide car la menthe pourrait aggraver les symptômes.

L'infusion au clou de girofle

Cette boisson possède des propriétés antivirales, antimicrobiennes et anti-inflammatoires. Il peut donc aider à soulager la douleur, favoriser l'expectoration. Cette infusion a la réputation d'être aphrodisiaque.

Recette : 200 ml d'eau, 3 ou 4 clous de girofle. Faire bouillir l'eau. À ébullition, stopper la chauffe et mettre les clous de girofle à infuser pendant une dizaine de minutes. Retirer les clous de girofle. On peut boire cette tisane telle quelle, ou y ajouter un peu de cannelle, de citron, ou de miel pour faciliter sa consommation. Ne pas

dépasser 3 tasses par jour et ne pas consommer la boisson de manière prolongée. Il peut être intéressant de broyer les clous de girofle avant de les infuser.

Recette pour les femmes : 30 Clous de girofle, 10 Feuilles de laurier. Faire bouillir l'eau jusqu'à ébullition, éteindre le feu et ajouter les feuilles de laurier et les clous de girofle. Laisser infuser toute la journée, fermer le récipient et laisser le mélange infuser pendant 24 heures. Le lendemain matin boire 2 verres de thé chaque matin à jeun et le soir au coucher jusqu'aux prochaines menstruations et arrêter le traitement durant les règles.

Attention : Consommée en excès, l'infusion au clou de girofle peut causer des dommages au foie, provoquer la présence de sang dans les urines, favoriser la diarrhée, les nausées et les étourdissements.

Le thé bissap

Très efficace contre les troubles digestifs et la constipation, cette boisson aide au transit et nettoie le système digestif. Presque sans calories, la boisson est idéale pour les femmes et les hommes qui surveillent leur poids.

Recette : Amener l'eau à ébullition. Ajouter 1 à 2 cuillères à café de fleurs d'hibiscus par tasse. Retirer du feu. Sucre légèrement ou pas et laisser infuser 10 minutes environ jusqu'à ce que l'infusion devienne pourpre. Filtrer avant de servir. L'infusion d'hibiscus se déguste chaude ou froide (très rafraîchissante). Pour préparer un cocktail à l'hibiscus, on peut ajouter du jus de fruit (ananas) et servir frais. On peut y ajouter quelques feuilles de menthe.

Le thé au gingembre

Le thé au gingembre est caractérisé par ses qualités digestives qui réduisent l'inflammation, la douleur et les gaz. Sa consommation réduit le désir constant de manger et augmente le rythme du métabolisme grâce à son effet thermogénique. Ce thé est conseillé aux personnes souffrant de rhume, toux et maux de gorge.

Recette : Mettre l'eau à bouillir (250 ml) et y ajouter la racine de gingembre. Laisser reposer pendant 10 minutes et ajouter le jus de citron. Consommer jusqu'à trois tasses par jour.

Thé au curcuma

Cette boisson chaude antioxydante, anti-inflammatoire, antivirale et antibactérienne aide à renforcer l'organisme, réduire les symptômes de l'arthrite, de polyarthrite rhumatoïde et les douleurs associées au syndrome du côlon irritable.

Recette : On peut préparer cette boisson en faisant bouillir quatre tasses d'eau, puis en ajoutant une à deux cuillères à café de curcuma moulu, râpé ou en poudre. Laisser reposer le mélange pendant une dizaine de minutes, puis filtrer et laisser refroidir cinq minutes supplémentaires. Pour son absorption par l'organisme, ajouter du poivre noir, du citron ou du gingembre. A boire 1 ou 2 fois dans une tasse par jour.

Thé au kinkéliba

C'est l'une des boissons qui a un effet hypoglycémiant et hypotenseur. Aphrodisiaque naturel, ce thé stimule l'appétit sexuel et booste la libido.



Il favorise le sommeil réparateur. Les éléments composant le thé kinkéliba apportent à la plante des propriétés cholérétiques, c'est-à-dire qui augmentent la sécrétion du foie, et cholagogues, qui facilitent l'évacuation de la bile vers l'intestin.

Recette : 1 litre d'eau, une grosse poignée de feuilles de kinkéliba, citron et feuille de citronnelle ou de menthe. Porter l'eau à ébullition et y mettre le kinkéliba. Couvrir et laisser bouillir 15 minutes environ. Laisser infuser et servir en suçant à son goût. Afin de varier les goûts, on peut aussi faire infuser avec quelques feuilles de citronnelle ou de menthe. On peut aussi ajouter quelques gouttes de citron et boire la tisane de kinkéliba froide.

Thé à la citronnelle

Très riche en manganèse, calcium, magnésium et phosphore, le thé à la citronnelle a un fort pouvoir détoxiquant, nutritif et très adapté pour réduire le mal de tête lié à la tension ainsi que les migraines.

Le thé à la citronnelle régule le fonctionnement des plaquettes en évitant qu'elles s'accumulent et, de plus, il contrôle efficacement la libération de sérotonine. Grâce au thé à la citronnelle on peut éliminer les toxines qui s'accumulent dans

le cerveau et dans le système cardiovasculaire.

Recette : 10 branches des feuilles de citronnelle + 1 l d'eau. Infuser pendant 10 à 15 minutes. Laisser reposer 10 minutes. Enfin, filtrer le tout et verser le contenu dans une tasse. Boire petit à petit en le savourant, 2 à 3 fois par jour. On peut l'édulcorer avec 1 cuillerée de miel naturel.

Thé graines de papaye

Le thé papaye est fait à partir des graines de papaye et de citron. Il diminue le taux de glycémie, lutte contre les vers, facilite la digestion et le bon fonctionnement du foie. Ses propriétés sédatives réduisent le niveau de stress.

Recette : 01 cuillère à café de graines de papayer dans une tasse d'eau chaude, laisser infuser une dizaine de minutes, boire 3 fois par jour. En décoction : faire bouillir 4 cuillères à café de graines dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes, puis laisser

infuser hors du feu une dizaine de minutes, filtrer et boire 2 tasses par jour, après les repas.

Thé moringa

Très riche en antioxydants, protéines, en vitamines et en minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer) pour le corps, le thé de moringa facilite le renforcement du système immunitaire, en combattant les radicaux libres. Les minéraux présents dans le thé améliorent la circulation du sang, ce qui empêche la peau de retomber en vieillissant. Anti-inflammatoire, le thé de moringa régule le niveau de sucre dans le sang, réduit, encourage la croissance des cellules et solidifie les os.

Recette : 250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante), 2 cuillères à café de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel. Environ 2 cm de gingembre, 1 rondelle de citron, coupée en deux. Faire chauffer l'eau, qu'elle soit frémissante, pas à grosse ébullition. Ensuite, mettre dans une théière les feuilles de moringa ainsi que le gingembre épluché et coupé en rondelles. Laisser infuser 4 minutes. Filtrer. Ajouter ensuite le miel, une rondelle de citron coupée en deux et mélanger. Boire 1 à 2 fois par jour.

| par **Abel OZIH**

INAM, UNE ASSURANCE MALADIE INCLUSIVE



PRISE EN CHARGE :

- Veuves /veufs et orphelins d'assuré(e)s décédé(e)s
- Enfants jusqu'à 26 ans
- 2^{ème} épouse et plus
- 5^{ème} enfant et plus

**Pour plus d'informations, contactez
le centre d'appel de l'INAM au**

8220