

# Mauvaise haleine:

Ingrédients : 5 graines d'anis ou de cardamome

1 c. à thé de sucre

Préparation : Prendre des graines d'anis ou de cardamome avec un peu de sucre et mâcher. Ensuite, avaler les graines. Également, elles feront du bien à l'estomac.

*Nasim Fatima, Pakistan*

---

## **Qu'est ce que la mauvaise haleine?**

Premièrement, il faut savoir que la mauvaise haleine ne vient pas que de la bouche mais aussi de l'intérieur du corps: de l'estomac. Les multiples produits rafraîchissants pour l'haleine disponibles sur le marché ne font que masquer les symptômes de ce problème sans vraiment s'attaquer à la cause. En fait, ce sont les composés sulfuriques fabriqués par les bactéries anaérobiques (qui n'utilisent pas l'oxygène) qui habitent dans notre corps qui causent la mauvaise haleine. Lors d'une digestion incomplète, les aliments peuvent demeurer dans l'estomac et fermenter au lieu d'être bien digérés. On sait tous que les produits laitiers causent fréquemment la mauvaise haleine ainsi que certains aliments comme l'ail et les oignons à cause des composés sulfurés qu'ils contiennent. On n'hésitera pas de nommer le tabac et l'alcool bien sûr. Mais il ne faut pas oublier qu'une mauvaise hygiène buccale telle que l'accumulation de plaque, les caries et ou les maladies de gencives sont également responsables de la mauvaise haleine. Dans le système digestif, les infections à champignons, les accumulations de métaux lourds, les infections du nez ou de la gorge ou des sinus, l'indigestion, un mauvais fonctionnement

au niveau des reins ou du foie et même des désordres pulmonaires sont des causes possibles.

### **Graines d'anis :**



### **Principes Actifs :**

Les fruits d'anis renferment une essence aromatique extrêmement riche en anéthol (80-95%). Ils contiennent aussi des huiles essentielles, méthyle chavicol (2-5%), ainsi que des flavonoïdes, des stérols et un glucoside.

### **Propriétés médicinales :**

Augmente les sécrétions pulmonaires, élimine les gaz intestinaux, stimule l'organisme, aide à faire la digestion.

**Son secret :**

Ce sont **les huiles essentielles (méthyle chavicol)** qui sont responsables de l'élimination de la mauvaise haleine. En fait les huiles essentielles ont un pouvoir antimicrobien. Comme on avait vu dans le système digestif, les infections à champignons, les infections du nez ou de la gorge ou des sinus, l'indigestion, etc., sont des causes possibles pour la mauvaise haleine. **Les huiles essentielles** aideront à la guérison dans ces cas.

**Sucre :**

On utilisera le sucre pour changer le goût des graines d'anis, pour les rendre plus appétissantes. Le grand secret se cache dans les graines : ce sont elles qui préviennent la mauvaise haleine.

# Maux de ventre (menstruations)

Ingrédients : 1 c. à thé de cannelle en poudre  
1 tasse d'eau

Préparation : Ajouter la cannelle à l'eau et faire bouillir quelques minutes. Laisser reposer dix minutes et boire tiède le matin avec le petit-déjeuner.

*Fadia Abdulkarim, Liban*

---

## **D'où viennent-ils?**

Tout d'abord, les causes des maux de ventre peuvent être nombreuses, mais arrêtons nous sur celles que la cannelle peut guérir. Ce sont celles dues à des infections quelconques (ex. infections bactériennes), à une mauvaise digestion, ou encore, causés par le cycle menstruel chez la femme. En fait les douleurs abdominales durant les menstruations sont dues à la contraction de l'utérus (qui est composé de muscles) et qui aide à la circulation du sang, pour l'évacuer. Alors, il arrive que ces muscles se contractent très fort et causent des douleurs qui peuvent être très intenses.

## Cannelle



### Principes Actifs :

Jusqu'à 4% d'huile essentielle (aldéhyde cinnamique (50-75%), eugénol (4-10%)), plans de carbures terpéniques (pineno, cineol, felandreno, linalol), tanins, coumarines et mucilages.

### Propriétés médicinales :

L'effet thérapeutique de la cannelle est surtout dû aux propriétés antivirales et stimulantes de son huile essentielle.

### Son secret :

La cannelle contient jusqu'à 4% d'huile essentielle, spécialement **L'aldéhyde cinnamique** (50-75%) et **l'eugénol** (4-10%). Dans le cas des maux de ventre dus aux infections, c'est la propriété antibactérienne des huiles essentielles que la cannelle contient qui entrera en action. **L'eugénol** fait partie des molécules aromatiques et

possède le coefficient antibactérien le plus élevé (Les molécules aromatiques possédant le coefficient antibactérien le plus élevé sont les phénols : carvacrol, thymol, eugénol), donc il aidera dans le combat contre les microbes qui se trouvent dans l'estomac et qui causeront des douleurs. Il y a aussi **l'aldéhyde cinnamique** qui possède une activité anti-infectieuse et qui renforcera donc l'effet des phénols étant donné qu'il a des propriétés semblables (L'aldéhyde cinnamique (cannelle) possède une activité anti-infectieuse comparable aux phénols\*).

Dans le cas des douleurs dues aux menstruations, c'est **le tanin** et **la coumarine** qui entreront en action. **Le tanin** resserre les vaisseaux et les capillaires, et aide au retour veineux. En fait, il tonifie la circulation sanguine. **La coumarine** est un anticoagulant naturel léger, qui fluidifie naturellement le sang. Il est aussi diurétique et antispasmodique, c'est-à-dire qu'il calme les convulsions, les spasmes et les contractures.

### **Eau :**

On utilisera l'eau pour dissoudre la cannelle, pour former une substance plus agréable à consommer. Celle-ci facilitera aussi l'entrée de la cannelle et ses principes actifs dans l'estomac, ainsi que la dispersion.

### **Références :**

*Citer correctement vos références. Pour cela, consulter le site :*  
<http://mendeleiev.cyberscol.qc.ca/carrefour/bibliographie.html>

---

***Ce travail a été réalisé par Radostina Irenova Bozhilova***