

PREPARATION DE LA SEMAINE

Pesto à la coriandre

Des études démontrent que la coriandre aide à expulser les métaux toxiques hors du système nerveux central et ce, par l'urine. Pour augmenter simplement votre consommation de coriandre, vous pouvez faire un pesto que vous pourrez ajouter à vos sauces : achetez la coriandre fraîche et lavez-la délicatement avant de la déposer dans le mélangeur.

Ajoutez un peu d'eau, du sel de mer et un peu d'huile d'olive. Mélangez le tout jusqu'à ce que vous obteniez un mélange crémeux. Il est recommandé de prendre 1 à 3 cuillères à table de ce pesto trois fois par jour pendant les repas. Pour ceux qui souffrent de problèmes neurologiques, de difficultés de concentration, le pesto peut être pris plus souvent. Le pesto est une recette simple qui permet de tirer partie de la fraîcheur des fines herbes (persil, basilic, coriandre...) tout en profitant de leur apport bénéfique pour la santé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La tomate fraîche ou le jus de tomate fraîchement extrait accélère la formation du sucre dans le sang et apporte un regain d'énergie.

SAIGNEMENTS DE NEZ

S'asseoir, penché vers l'avant, la bouche ouverte de façon à ne pas s'étouffer avec le sang. Pincer le nez pendant 17 minutes et relâcher progressivement la pression. Ensuite appliquer un linge glacé contre le nez afin de resserrer les vaisseaux sanguins.

AIGREURS OU BRULURES D'ESTOMAC

Grignotez des amandes

Vous avez subi un examen gastro-œsophagien complet (chimique, radiologique et biologique) qui n'a décelé aucune lésion ou maladie caractérisée mais vous souffrez pourtant d'aigreurs et de brûlures d'estomac qui vous empoisonnent régulièrement la vie. Grignotez une dizaine d'amandes douces réparties tout au long de la journée. L'huile de ces amandes se déposera en une fine pellicule sur les parois de votre estomac un tampon naturel avec l'acide chlorhydrique responsable de vos troubles.

MENTHE

Infusion relaxante

Verser 1 tasse de lait chaud sur 1 cuillerée à café de menthe fraîche. Laisser reposer 10 minutes, filtrer et boire chaud.

POMME

Masque tonifiant



Epluchez une pomme fraîche et coupez-la en tranches très fines.

Appliquez ces tranches sur votre visage pendant quarante minutes avant de les enlever, puis attendez ensuite environ 1 heure avant de laver doucement, en commençant à l'eau tiède pour finir à l'eau froide.

BIEN-ETRE

Les secrets d'une bonne digestion

Repas pris sur le pouce, déjeuners professionnels trop copieux, horaires impossibles... difficile de digérer dans ces conditions. Un petit programme digestif vous tente !

Quand l'estomac ne suit pas, plus rien ne va. Ce vieil adage résume toute l'importance de la digestion. Sans elle, impossible d'absorber les nutriments pour nourrir nos cellules. Bref, si vous digérez mal, c'est tout l'organisme qui peut en pâtir.

Première étape : la mastication. C'est le stade "mécanique", et si vous avez fâcheusement tendance à avaler une bouchée de steak après seulement 3 grands coups de molaires... vous savez déjà ce qu'il vous reste à faire !

Protéger l'estomac

Deuxième étape, les aliments mastiqués mêlés à la sative glissent vers l'estomac grâce aux contractions de l'œsophage. C'est alors la chimie qui prend le relais. Le suc digestif composé d'enzymes et d'acide chlorhydrique dégrade les aliments qui sont aussi brassés par les mouvements de l'estomac. Un mucus tapisse sa paroi intérieure... et le protège de l'autodigestion ! Mais les médicaments, comme l'aspirine et les anti-inflammatoires, inhibent ces cellules protectrices avec comme effet d'exposer la paroi de l'estomac aux ulcères et à des douleurs gastriques. La solution ?

Diminuer les médicaments anti-inflammatoires. Vous pouvez vous tourner alors vers l'harpagophytum, un anti-inflammatoire naturel remarquable (voir en para-pharmacie) ... sans effets secondaires. L'argile blanche, riche en silice, tapisse la muqueuse, la



protège et aide à sa cicatrisation (en pharmacie).

Les enzymes, au boulot

Dans l'estomac et les intestins, des batteries d'enzymes spécifiques entrent en jeu. Elles agissent comme des catalyseurs pour morceler chaque type de nutriments : les protéases se chargent des protéines et les lipases des graisses. La plupart de ces enzymes sont sécrétées par le pancréas et le foie, le reste est apporté par l'alimentation, en particulier les fruits et légumes crus et les yaourts. Si l'une ou l'autre (parfois les deux !) de ces sources n'est pas disponible, la digestion est compromise, et avec elle l'absorption des nutriments.

Bref, tout le système se dérègle !

Le foie, champion de la détoxification

Le foie sécrète quotidiennement environ 1 litre d'acides biliaires, stockés dans la vésicule du même nom pour être utilisés au moment des repas. Ils servent à émulsionner dans l'intestin grêle les graisses et tous les nutriments liposolubles pour les rendre assimilables. Mais le rôle de

la bile est aussi d'éliminer de l'organisme toutes les substances toxiques (produits chimiques des aliments et de l'eau notamment), en les acheminant dans les intestins. Sans la bile, les toxines, mais aussi le cholestérol stagneraient dans le foie. Pour désengorger le foie, les Romains déjà utilisaient l'artichaut qui favorise la sécrétion de la bile. L'artichaut permet en outre de stimuler l'appétit et de réduire les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang (en pharmacie et herboristerie).

Favoriser le transit

Dernière étape, l'élimination. Pour éviter les ballonnements, les douleurs, fermentations intestinales et l'aérophagie, les fibres jouent un rôle essentiel en assurant un bon transit intestinal. Les fruits et les légumes (cuits si vous êtes sujet aux gaz), les céréales complètes, les légumes secs en contiennent. Les fibres diminuent en outre l'absorption des graisses et facilitent leur élimination. Contre la constipation, l'ispaghul, une plante indienne, forme une sorte de gel dans les intestins qui permet d'augmenter le volume et l'hydratation des selles. (Voir en parapharmacie).

SACHEZ QUE...

Le romarin (ikil) ainsi que son huile contiennent des substances chimiques très antioxydantes. Quand vous partez en pique-nique mettez du romarin dans la nourriture que vous emporterez, elle restera fraîche.

LA RECETTE SANTE

Salade de fraises au gingembre

Cette salade colorée abonde en aliments aux propriétés anticancéreuses. En effet, à l'instar de tous les petits fruits, et le gingembre, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, diminueraient la croissance des tumeurs. Pour leur part, les agrumes sont une source notoire de vitamine C, et donc d'antioxydants. Cet été, profitez des fruits frais disponibles et faites de la prévention du cancer un met savoureux et coloré.

PERSIL

Masque pour peau grasse

Pour redonner de l'équilibre à votre peau surtout au niveau des tempes et du menton, faites un masque très simple : pressez 2 cuillères à soupe de persil pour extraire le jus, le mélanger avec un peu de miel pour en faire une pâte. Etalez-la ensuite sur votre visage pendant cinq minutes. A enlever avec du coton et de l'eau de rose.

LU POUR VOUS

Et pour la sexualité ?

Les vitamines, moteur d'une sexualité épanouie ? En quelque sorte... Bien qu'elles ne peuvent ni remédier aux véritables dysfonctions érectiles, ni solutionner les maux d'ordre psychologique.

A chaque "petit problème", son programme vitaminé. Journées harassantes, stress... La forme physique, et donc sexuelle, n'est pas toujours au rendez-vous. Outre le repos qui s'impose, il est primordial de faire le plein d'énergie. Privilégier les vitamines du groupe B qui agissent également sur la transmission de l'influx nerveux, telles les vitamines B1, B3, B6, B12. Si vous êtes particulièrement stressé, pensez vous supplémenter en

magnésium. Enfin, la vitamine E, garante de notre fertilité, doperait le tonus sexuel en association avec le zinc et le sélénium. Le désir s'amenuise ?

Essayez d'en trouver la cause (en général psychologique) et faites une cure de zinc-cuivre pendant au moins trois mois, à raison d'une prise de cinq jours sur sept. Nombre de problèmes érectiles sont liés aux pathologies cardiovasculaires ou prostatiques.

Alors, mieux vaut les prévenir en protégeant les tissus d'une dégénérescence prématurée. D'où l'intérêt des vitamines et minéraux antiradicalaires comprenant le trio A-C-E, le sélénium et le zinc.

COUP DE SOLEIL

Pour vous protéger du soleil, étendre de l'huile de germe de blé avant chaque exposition. Vous bronzerez au lieu de brûler.

AIL EN POWDRE

Durcir les gousses d'ail quelques minutes au four et les passer au moulin à vis pour granuler l'ail.

A utiliser comme condiment dans les plats sans sel pour rehausser le goût des aliments.