

PREPARATION DE LA SEMAINE

Chukku kappi

Cette recette indienne est surtout pour les maux de gorge. Le chukku kappi, ou **café au gingembre** (skandjir) et aux **plantes**, est composé à la base de café, de gingembre séché (chukku) et de poivre noir. Mais on peut ajouter de la coriandre (kosbar), de la cannelle (qorfa) et du basilic (h'baq).

Ingrédients :

- 2 cuillères à café de café soluble
- 2 cuillères à café de gingembre séché (ou de gingembre en poudre si vous ne trouvez pas de gingembre).
- 1 cuillère à café de poivre noir entier
- 1/2 cuillère à café de basilic séché.
- 1/4 de cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 de coriandre en poudre.

Mixer ou mouliner le tout. Faire bouillir quelques minutes 1 cuillère à café de ce mélange avec une tasse d'eau. Sucrez au miel ou sucre de canne. Ne faites pas la grimace, c'est pour votre bien !

LE DIABÈTE ET LE MIEL

Les diabétiques peuvent-ils manger du miel ?

● Selon les résultats d'une enquête allemande récente, les diabétiques ont le droit de manger tous les produits alimentaires modérément. Cela concerne également le miel. Il est cependant conseillé de consulter votre médecin traitant au sujet de la consommation de miel.



Photo: DR

LU POUR VOUS

La bonne forme physique a plus d'impact sur la longévité que le poids

● Les personnes de plus de 60 ans qui font de l'exercice et sont en bonne forme physique vivent nettement plus longtemps que celles qui sont sédentaires et ce, indépendamment de l'indice de masse corporelle, selon une étude récente publiée aux Etats-Unis. Les résultats de cette étude montrent qu'il est possible de réduire la mortalité parmi les personnes plus âgées, y compris chez celles qui sont obèses, en faisant régulièrement de l'exercice physique, tel qu'une marche vigoureuse de 30 minutes ou plus, quasiment tous les jours de la semaine, insistent les médecins.

Thé vert et prostate

● Boire cinq ou six tasses de thé vert chaque jour, peut réduire de moitié les risques d'un cancer de la prostate, indique une étude japonaise publiée mercredi. Une équipe de chercheurs a observé les habitudes alimentaires de 49 920 hommes âgés de 40 à 69 ans, entre 1990 et 1993, et a ensuite suivi l'évolution de leur état de santé jusqu'en 2004. Pendant cette période, 404 hommes ont été diagnostiqués avec un cancer de la prostate, dont 114 à un état avancé, 271 avec un cancer localisé et 19 à un état indéterminé. Une analyse a démontré que les risques de développer un cancer de la prostate à un état avancé étaient 50% inférieurs pour les hommes qui consomment au moins cinq tasses de thé vert, par rapport à ceux buvant moins d'une tasse par jour. «Le thé vert n'a pas eu d'effet sur les cancers de la prostate localisés», a relevé l'étude, mais «le thé vert peut avoir un effet réducteur des risques d'un cancer de la prostate à un état avancé». L'équipe de chercheurs a mis en évidence une substance appelée catéchine dans le thé vert qui peut contribuer à réduire les risques en abaissant le niveau de testostérone, une hormone masculine considérée comme un facteur de risque dans le cancer de la prostate.

Constatant que ce type de cancer était beaucoup plus rare en Asie comparé aux populations occidentales, les chercheurs ont supposé que la grande consommation de thé vert pouvait avoir un lien. Les résultats de l'étude ont été publiés sur la version Internet du Journal américain d'épidémiologie.

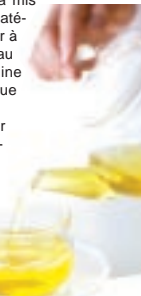


Photo: DR

LE FENOUIL

Des vertus digestives incomparables

Couramment et par abus de langage, nous parlons de fenouil lorsque nous parlons de fenouil qui n'est pas réellement un bulbe mais un légume à feuilles. Ce que nous nommons «bulbe» est en fait la base (charnue) des feuilles de ce légume qui sont imbriquées les unes dans les autres.

Tout est bon dans le fenouil, ou presque. Nous consommons son «bulbe» (cru ou cuit) ainsi que ses tiges, ses feuilles et ses graines (condiments).

Son nom fenouil (besbass) vient du latin «foeniculum» qui signifie petit foin. Nom donné par les Romains pour son odeur une fois ses branches coupées et séchées.

Le fenouil est un légume qui renferme plus de protéines que la moyenne des légumes. Sa teneur en fibres et en vitamines est élevée.

Il a un goût anisé dû à l'huile essentielle d'anéthole qu'il contient.

• Antiquité

Le fenouil est un légume connu de tout temps. Les Egyptiens comme les Romains et les Grecs le consommaient déjà tant pour ses qualités culinaires que médicinales. On le dit originaire du Bassin méditerranéen où il existe encore aujourd'hui à l'état sauvage (comme en Syrie).

• Digestion

Les grains de fenouil ont une vertu digestive incomparable. Ils améliorent la fonction-



Photo: DR

nement de l'estomac et de l'intestin, luttent contre la paresse intestinale, ont un effet diurétique. Le fenouil soigne les douleurs de l'estomac (gastrites) et du côlon (colites). Il permet aussi d'éviter les fermentations intestinales (aérophagie).

• Respiration

Il calme l'asthme et combat les affections des organes respiratoires supérieurs. C'est un antispasmodique.

• Les femmes

Pour les femmes qui ont du mal à allaiter, il favorise les montées et sécrétions de lait. Le fenouil agit aussi sur la régularité des règles.

• Cécité

Il permet également de lutter contre la cécité

• Parasites

Son huile essentielle est utilisée contre les parasites du corps.

• Et aussi...

Le fenouil a également les vertus suivantes : il est tonique, il calme le mal de dents, il soigne les otites, il calme les rhumatismes.

• Dangers

L'huile essentielle d'anéthole que le fenouil contient est à l'origine de nombreuses de ses qualités médicinales mais consommée à haute dose elle peut être toxique.

• Apports nutritionnels

Le fenouil est un légume riche en éléments nutritionnels essentiels et nécessaires pour un bon équilibre. C'est aussi un légume peu calorique recommandé dans les régimes.

• Protéines

Le fenouil renferme plus de protéines végétales que la moyenne des légumes.

• Minéraux

Le fenouil est riche en minéraux variés : très riche en potassium, il contient aussi du calcium, du phosphore, du magnésium, du fer et du sodium.

• Vitamines

Le fenouil est aussi riche en vitamines : C, A, carotène, E et B. Ce qui le rend excellent pour l'hiver.

• Fibres

Le fenouil est riche en fibres qui sont aisément assimilables.

LA PROPOLIS

Essentiellement anti-infectieuse

● La propolis est une substance cireuse de couleur foncée, élaborée par les abeilles à partir des résines exsudées par les bourgeons et les écorces de certains arbres (pin, sapin, épicéa, peuplier, aulne...). Les ouvrières s'en servent pour protéger et assainir la ruche. Après les médecins grecs, le grand savant Ibn Sina conseilla la propolis, pour soigner les blessures par flèche. Ce fut un désinfectant et cicatrisant des plus précieux lors de la guerre des Boers, au début du XXe siècle. Toujours d'actualité, la propolis s'utilise pour renforcer les résistances naturelles de l'organisme. Ses propriétés antibactériennes aident à mieux lutter contre les agressions propres à la saison hivernale. Sa richesse en vitamines et oligo-éléments lui vaut un effet tonifiant (en pharmacie).

Aigreurs d'estomac

● Jetez 15 g de serpolet (zaatar sauvage) dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser pendant dix minutes et passez. Vous pouvez boire une tasse de cette infusion trois fois par jour après les repas et aussi pendant toute la journée à raison d'une tasse par heure.

SACHEZ QUE...

● Le miel met la digestion en route et est donc un moyen effectif pour traiter un fonctionnement lent des intestins chez les personnes ayant des activités essentiellement sédentaires. Les études ont montré que les extraits précieux d'abeilles combattent également les aigreurs d'estomac.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Boire quotidiennement pendant quatre semaines un verre de jus d'orange pressé accompagné d'une cuillère à café de miel permettrait de combattre la fatigue du printemps.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le saule

● Le saule contient des dérivés salicylés extraits de l'écorce (notamment la salicine ou salicoside). Ce sont ces dérivés, à l'origine de l'aspirine qui confèrent à l'extract de saule ses propriétés antipyrétique et analgésiques. On le conseille traditionnellement dans les manifestations fébriles de l'état grippal, ainsi qu'en cas de douleurs dentaires et de maux de tête.

POUR TOUTES LES PEAUX

Un exfoliant à base de sel

● Dans un bol, mélangez trois cuillères à soupe de sel fin de mer à 1 cuillère de jus d'huile d'olive. Appliquez cette pâte sur le visage et massez-vous la peau de bas en haut. Gardez 5 minutes, puis ôtez à l'eau tiède. Ce masque au sel est excellent pour les peaux un peu fatiguées et grises, ou lorsqu'on commence à perdre son bronzage. Après la peau est toute lisse et rose, comme rajeunie. Les peaux grasses peuvent supporter ce masque une fois par semaine, par contre pour les peaux sèches, plus fragiles il est préférable de le faire une à deux fois par mois seulement.

L'EUCALYPTUS

En cas d'encombrement

● Dans son continent d'origine (l'Australie), ce bel arbre aromatique fournit la nourriture exclusive du petit animal fétiche des Australiens, le koala. Seules les feuilles de forme allongée, poussant sur les branches âgées, exhalent le parfum caractéristique de l'huile essentielle, très riche en eucalyptol. Au puissant pouvoir antiseptique de l'eucalyptol, s'ajoute une activité décongestionnante sur les voies respiratoires. C'est pourquoi l'eucalyptus aide à fluidifier les sécrétions bronchiques et favorise leur évacuation. D'où son intérêt dans le soin des affections hivernales avec encombrement (toux «grasse»).

LA NOIX DE MUSCADE

Elle a les propriétés d'atténuer les nausées, vomissements et diarrhées et de traiter les gastro-entérites. Mais il faut l'utiliser avec parcimonie, une très forte dose pouvant entraîner des problèmes neurologiques. Il est intéressant de l'associer à d'autres plantes ou fruits connus pour leur action régulatrice du système digestif.

- avec de la menthe poivrée, antispasmodique et analgésique, afin de calmer les contractions de l'estomac.
- avec du thé noir, très riche en tanins.

Jetez une cuillerée à café de thé dans une tasse préalablement ébouillantée.

- avec de la banane, antidiarrhéique. Coupez en petits morceaux une demi-banane. Mettez-la à cuire dix minutes dans un demi-litre d'eau additionnée d'une pincée de noix de muscade et d'un petit bâton de cannelle.

- avec du coing, astringent. Cuissez à petit feu le quart d'un coing (sfardjil) et une cuillerée à café de poudre de muscade dans un quart de litre d'eau, durant vingt minutes.