

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Vinaigre aux plantes

● Voici une excellente recette de vinaigre aux plantes. Vous pouvez l'utiliser dans le bain ou en lotion tonifiante pour le visage.

- 300 ml de vinaigre de cidre (de pomme).
- 25 g de pétales de rose.
- 300 ml d'eau de rose.
- 25 g de fleurs aromatiques variées (lavande, violette, romarin, etc.).

Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer deux semaines.

L'HUILE D'OLIVE

Véritable anti-inflammatoire !

● Le régime méditerranéen est depuis longtemps paré de nombreuses vertus. Il protégerait entre autres du surpoids, de certains cancers et des maladies cardiovasculaires. S'il fait la part belle aux fruits et légumes, l'huile d'olive y est également incontournable. Et cette huile jouerait un rôle très particulier. On vient de découvrir qu'elle contient un composé appelé oléocanthal qui mime les effets exacts de l'ibuprofène, le célèbre anti-inflammatoire. Quatre cuillères à soupe représentent 10% de la dose efficace contre la douleur.

Alors évidemment ce n'est pas en buvant de l'huile que vous guéririez votre migraine mais les effets à long terme de ces composés sont bien là : diminution du risque de développer la maladie d'Alzheimer mais aussi de nombreux cancers. Si ces effets ont été prouvés pour des doses plus importantes que celles absorbées par le biais de l'huile d'olive, les chercheurs pensent néanmoins que ces doses seraient suffisantes à une véritable protection de notre organisme.

CHOCOLAT

Préférez le noir !

● Depuis toujours, les croqueurs de chocolat noir s'opposent aux adeptes du chocolat blanc ou au lait. Loin de faire fondre les préjugés, deux récentes études soulignent qu'en matière de santé, «black is beautiful». D'un côté, des scientifiques italiens ont demandé à 12 volontaires de consommer soit 100 g de chocolat noir, soit la même quantité associée à 100 ml de lait, soit directement 200 g de chocolat au lait. Une heure après, ils ont mesuré leur taux d'antioxydants présents dans le sang. Ces molécules permettent de lutter contre les agressions des radicaux libres. Résultat : seul le chocolat noir augmente de 20 % les antioxydants et possède un effet protecteur sur les artères. Des scientifiques allemands ont mené la même expérience avec treize adultes souffrant d'hypertension.

Là encore, le chocolat noir a permis de réduire leurs problèmes, alors que le blanc n'a aucun effet. Certes, il faut relativiser ces résultats : le chocolat au lait apporte une part non négligeable de calcium, essentiel pour fortifier les os !

En attendant d'en savoir plus, noir ou au lait, n'oublions pas que ces carrés de plaisir doivent être consommés avec modération.

GINGEMBRE ET CAFÉ

● Le rôle de l'alimentation dans la protection contre le cancer n'est plus à démontrer. D'autant plus lorsqu'il s'agit d'atteintes digestives, telles que le cancer colorectal. Deux nouveaux aliments auraient un rôle bénéfique dans la prévention de ce type de tumeur. Le premier est le **gingembre** (skandjibir). Une étude américaine vient en effet de démontrer l'intérêt de cette racine connue pour d'autres vertus plus triviales... Celle-ci permettrait de ralentir la progression du cancer, du moins chez les souris. Un autre aliment qui semble jouer un rôle dans la prévention du cancer est... **le café** !

Ce breuvage aurait en effet des vertus antioxydantes qui en feraient un allié santé de choix. Selon une étude américaine, l'expresso serait même la forme de café à préférer entre toutes. Certes, les travaux ont une fois de plus été menés sur des rongeurs. Si **café et gingembre** attendent de faire leurs preuves chez l'homme, **fruits et légumes** ont eux prouvé depuis longtemps leurs vertus protectrices.

LA LAVANDE

Un effet apaisant

● La lavande (khezzama) permet d'aromatiser agréablement le vinaigre alors très efficace pour combattre les crises d'angoisse. Depuis longtemps, on considère que l'arôme obsédant de la lavande permet de soulager les migraines et d'apaiser les nerfs tendus.

Pour les foulures

● Il faut 20 g de fleurs pour un litre d'eau froide. Laisser infuser 10 minutes couvert, filtrer et utiliser en compresse.

UNE POMME PAR JOUR

Pour perdre du poids

Le vieil adage «une pomme par jour éloigne le médecin» semble parfaitement justifié et est de plus en plus confirmé par de nombreuses études scientifiques effectuées sur cet aliment merveilleux.

On retrouve dans la pomme quantité d'éléments nutritifs tels qu'une abondance de sels minéraux, vitamines et autres substances diverses.

Pour le système cardiovasculaire

Les récentes recherches ont fait ressortir des propriétés protectrices du système cardiovasculaire de même qu'un pouvoir inhibiteur des cellules cancéreuses. La quercétine est une des substances antioxydante identifiée dans la pomme. La quercétine peut empêcher les molécules d'oxygène d'attaquer les cellules de l'organisme.

Des recherches portant sur vingt années ont démontré que les personnes consommant le plus de quercétine présentaient un risque de maladie cardiovasculaire qui diminuait de 20% par rapport à d'autres personnes ayant une consommation moindre.

Cette expérience a été confirmée par diverses autres études menées dans des pays différents. La consommation d'une seule pomme par jour apporte la quantité de quercétine pour arriver aux résultats de ces études. Il est cependant important de consommer la pomme en fruit entier et avec la peau. En effet, la majorité de la quercétine se trouve dans la peau du fruit. Mais la pomme, à part la quercétine contient une

La pomme pour contrôler le poids

Lors d'une recherche effectuée par l'Institut de Médecine sociale, université de l'Etat de Rio de Janeiro au Brésil, et portant sur la perte de poids, des femmes obèses (411) âgées de 30 à 50 ans ont été soumises à un régime strict comprenant la consommation d'une pomme, ou d'une poire, ou d'un biscuit à l'avoine, trois fois par jour. Les trois aliments comportaient le même nombre de calories. À la fin de l'étude de 12 semaines, les consommatrices de pommes et de poires avaient perdu 50% plus de poids que les consommatrices de biscuits d'avoine. Il a également été noté une diminution importante du taux de sucre sanguin dans les groupes ayant consommé la pomme ou la poire, en comparaison avec le groupe des biscuits à l'avoine. La conclusion, selon les chercheurs, est que la consommation de pommes ou de poires aurait une influence positive sur la perte de poids.

Pour préserver sa santé mentale

Mangez une pomme par jour, cela fait du bien à la tête ! C'est la conclusion de chercheurs américains qui se sont penchés sur les bienfaits de ce fruit. Ils ont montré que la pomme était riche en antioxydants, des composés qui semblent protéger le cerveau contre des maladies telles qu'Alzheimer ou Parkinson. Pour les chercheurs, cela prouve que manger des fruits et légumes n'est pas seulement utile pour lutter contre le cancer ou les maladies cardiovasculaires, cela permet aussi de préserver sa santé mentale. Certes, ces études ont été menées en laboratoire, chez le rat. Néanmoins, l'effet de ce fruit chez les rongeurs est plus que prometteur. Alors parmi les cinq fruits et légumes que vous consommez chaque jour, privilégiez la pomme. Elle contiendrait des antioxydants aussi puis-

sants que la fameuse vitamine C des oranges. Si les scientifiques ont utilisé dans leur expérience de la «Red Delicious», toutes les variétés sont intéressantes. Alors n'oubliez pas, pour éviter les pépins, croquez la pomme !

Préférez les pommes biologiques ou traitées écologiquement

Comme ce fruit est un des plus traités, il est également très important de consommer de préférence des pommes de production biologique ou écologique (arrosage minimum et contrôlé) ou, s'il vous est difficile de vous procurer de tels fruits, de procéder à un soigneux nettoyage de la peau avant de le manger.

Les fibres protectrices des affections cardiaques et du cancer

En plus de la quercétine, la pomme est très riche en fibres solubles et insolubles, notamment la pectine. Ces fibres aident l'organisme à abaisser le taux de cholestérol, à contrôler le taux de glycémie et offrent une protection contre divers types de cancer et certaines infections bactériennes.

Conclusion

En résumé, la pomme réduit les risques cardiovasculaires, abaisse le cholestérol sanguin, contrôle le taux de glycémie, protège contre certains types de cancer et possède des propriétés antibactériennes et antivirales.

La peur des serpents, c'est génétique !

● Comme de nombreuses personnes, vous ne supportez pas la vue des serpents... Non seulement votre réaction est naturelle, mais elle est programmée génétiquement !

C'est l'affirmation de chercheurs américains, pour lesquels cette peur instinctive des reptiles rampants a permis à nos ancêtres de survivre.

Pour démontrer que la peur des serpents n'a pas besoin d'apprentissage, les psychologues ont pris des adultes et des enfants de moins de 6 ans. Ils leur ont montré sur ordinateur des séries composées de neuf photos couleur. Chaque série comportait un serpent associé à huit autres images : des fleurs, des grenouilles ou même des chenilles. Il était demandé aux participants de repérer le serpent le plus vite possible. À l'inverse, on leur montrait aussi des séries de huit serpents associées à un objet inoffensif, et il fallait désigner ce dernier. Et le résultat était sans appel : quel que soit leur âge, enfants comme adultes détectaient de manière quasi-instantanée la présence du serpent. Par contre, le fait de repérer un objet parmi les reptiles prenait plus de temps. Ce qui semble montrer que la vision du serpent faisait intervenir un réflexe instinctif plutôt que le simple sens de l'observation.

Ce serait ainsi la première démonstration d'un atavisme visuel qui existerait toujours chez l'homme.

LAXATIF

Le miel est un laxatif naturel et l'un des stimulants les plus rapides que l'on connaisse.

LE VINAIGRE DE CIDRE

De nouvelles évidences scientifiques

● Des études récentes concernant le vinaigre de cidre (de pomme) ont mis en évidence la propriété de celui-ci à améliorer ce que l'on appelle la résistance insulínique. Comme on le sait, l'insuline est une hormone qui agit à la façon d'une clé qui ouvre la porte des cellules afin de laisser entrer le sucre. Lorsque le taux de sucre augmente dans le sang, le pancréas fabrique plus d'insuline pour contrôler le taux de glucose. Avec les années et une alimentation inadéquate, l'organisme doit fabriquer de plus en plus d'insuline, les cellules devenant de plus en plus résistantes à son action. Cette augmentation de la quantité d'insuline n'est pas sans danger pour l'organisme.

Une étude réalisée en 2004 à l'université de l'Arizona a démontré que le vinaigre de cidre exerce une influence régulatrice sur la réponse

insulínique après un repas élevé en glucides. Les chercheurs pensent que l'acide acétique présent dans le vinaigre de cidre interfère avec les enzymes responsables de la digestion des hydrates de carbone, de façon à ralentir le passage de ceux-ci dans le système sanguin. L'acide acétique jouerait également un rôle régulateur au niveau du métabolisme des glucides par le foie et dans les cellules musculaires. Un haut taux d'insuline favorise l'inflammation. Les propriétés du vinaigre de cidre à combattre les douleurs arthritiques pourraient s'expliquer par ce rôle de régulateur du taux d'insuline présent dans l'organisme.

Cette propriété de contrôler le taux de glucose et d'insuline sanguin peut également être une explication des pertes de poids obtenues par la consommation de vinaigre de cidre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Préserver son cœur passe par mieux gérer ses émotions. Chasser la déprime et l'hostilité sont deux incontournables pour préserver son capital santé. Pour que la vie vous sourie, il faut sourire à la vie !

Peau crevassée

● Les mains crevassées guériront rapidement si vous les traitez avec un mélange à parts égales de crème pour les mains bien grasse et de vinaigre. Utilisez ce mélange chaque fois que vous vous laverez les mains.

SACHEZ QUE...

● Le rire est la meilleure médecine de l'homme, un adage aujourd'hui confirmé par une étude qui est la première à démontrer le lien entre le rire et la maladie cardiaque. Sans plus attendre, il est temps de solliciter vos zygomatics en visionnant des films comiques si bons pour votre santé.