

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop à base d'oignon contre la toux

Faire bouillir cinq ou six oignons, recueillir l'eau de cuisson et ajouter du miel liquide.

Explication

L'oignon est vraiment un super aliment ! Il contiendrait tellement de substances potentiellement actives que les chercheurs hésitent encore à en identifier un seul qui ressortirait plus qu'un autre.

Dans le cas de la toux, on sait que l'oignon contient des huiles essentielles et des composés sulfureux qui ont des propriétés anti-microbiennes. Il est aussi riche en vitamine C dont l'action est favorable dans les affections respiratoires. Quant au miel, ses propriétés anti-microbiennes n'ont jamais été démontrées, mais il sert au moins à adoucir la gorge.

Un régime, c'est bon pour la mémoire !

Selon des chercheurs allemands, pour préserver sa mémoire, il faut commencer par moins manger ! Pour eux, la restriction calorique serait en effet un bon moyen de préserver ses capacités cognitives.

Pour en arriver à cette conclusion, ils ont recruté 50 seniors. Ils en ont mis un tiers à la diète (restriction calorique de 30 %), un tiers chez qui ils ont simplement augmenté la proportion d'acides gras insaturés (comme les oméga 3), et un dernier tiers ne changeait rien. Trois mois plus tard, ils leur ont fait passer des tests cognitifs. Il apparaît alors que le premier groupe présentait les meilleurs scores, notamment dans le domaine de la mémoire verbale.

Pour expliquer ce résultat, les chercheurs ont noté que la restriction calorique entraînait une baisse des taux d'insuline et des marqueurs inflammatoires dans le sang (protéine C réactive). Cela permettrait un meilleur fonctionnement des cellules (notamment des neurones) qui faciliterait le fonctionnement des synapses et la transmission des influx nerveux.

Il faut souligner toutefois qu'avant le début de l'expérience, les seniors sélectionnés étaient en léger surpoids (indice de masse corporelle à 28). Donc on peut imaginer que c'est plutôt l'excès de poids qui diminue les performances cognitives, la restriction permettant simplement de revenir à la normale.

Pas question en tout cas pour tous les seniors d'entamer un régime pour prévenir les troubles cognitifs ! Car c'est bien souvent justement le problème de dénutrition qu'il faut combattre chez les plus âgés. Si, en revanche, vous avez quelques kilos superflus, n'oubliez pas de manger plus équilibré !

CONTRE LE CANCER DU SEIN

Manger des pommes !

L'alimentation est un facteur important dans le risque de développer un cancer. On savait déjà que les fruits et légumes avaient un rôle primordial dans la prévention, mais les chercheurs viennent de découvrir que la pomme serait efficace pour lutter contre le cancer du sein. Les anti-oxydants et les substances anti-prolifératives contenus dans ce fruit contribueraient à limiter le développement des tumeurs.

Ce sont, en tout cas, les résultats d'une étude menée chez l'animal par le Dr Liu de l'Université de Cornwall, parue la semaine dernière : la consommation des pommes a ralenti le développement des tumeurs, moins nombreuses et moins malignes chez les rats ayant consommé des extraits de pommes. 81 % des rats n'en ayant pas mangé ont développé des tumeurs à croissance rapide en réponse à un produit cancérigène, alors qu'ils n'étaient que 56 % lorsqu'ils consommaient l'équivalent d'une pomme par jour, 50 % pour trois pommes et 23 % pour six pommes. Cette étude encourage encore une fois la consommation des fruits et des légumes variés, notamment des pommes afin de prévenir et peut-être ralentir le développement tumoral.

La pomme était déjà connue pour être riche en vitamines, notamment en vitamine C.

Cette dernière renforce le système immunitaire et permet de lutter contre certaines infections. De nombreuses vertus thérapeutiques font également de la pomme un fruit unique : ses fibres facilitent le transit intestinal, l'eau, les minéraux et les oligo-éléments ont un rôle déterminant dans l'équilibre du métabolisme cellulaire.

De plus, elle est dépourvue de graisses et «trouve naturellement sa place dans les efforts prolongés d'un entraînement régulier ayant pour but le maintien de la forme physique ou l'amaigrissement», ajoute le médecin nutritionniste Alexandre Haddad.

LE CHOU VERT

Votre allié santé

Les études épidémiologiques de ces dernières années sont formelles : manger des choux est excellent pour la santé. Les variétés sont nombreuses et, côté cuisine, on les mange à toutes les sauces aussi bien crues que cuites !

Outre l'aspect préventif de certains cancers, le chou est riche en vitamine B9 aussi connue sous le nom d'acide folique.

Cette vitamine, souvent déficiente dans l'organisme humain, joue un rôle important dans la production de notre matériel génétique (ADN et ARN). Elle favorise aussi la formation des globules rouges.

Les vertus médicinales du chou sont intéressantes :

- Le chou est riche en fibres qui régulent le transit intestinal.

- Le chou contient la fameuse vitamine U qui favorise la cicatrisation des muqueuses, notamment en cas d'ulcère gastrique.

- Le chou est très riche en vitamines, chlorophylles et minéraux. Il favorise la production de globules rouges et est donc anti-anémique.

- Les feuilles crues sont efficaces dans le traitement des affections bronchiques et pulmonaires bénignes et pour soulager les douleurs de l'arthrose.

- Le chou régule le métabolisme du sucre et des graisses. La soupe au chou

est préconisée dans les régimes amincisants.

- Le chou contient du sulforaphane, des glucosinulates et des indole 3 carbinols qui sont de puissantes molécules anticancer. Ils empêchent l'évolution de cellules précancéreuses en tumeurs malignes.

Voici quelques recettes naturelles à base de chou (elles ne remplacent pas un traitement médicamenteux dans les cas graves) :

- **Cataplasme de feuilles de chou vert** contre les rhumatismes ou les ulcères variqueux : prendre autant de feuilles de chou (crues, lavées et séchées), qu'il faut pour couvrir la surface à traiter.

Passer le rouleau à pâtisserie sur la feuille sans côte



pour faire sortir le suc.

Poser la feuille sur l'articulation ou l'ulcère non infecté et couvrir de compresses puis bander. Maintenir en position pendant au minimum 2 heures et idéalement une nuit.

- **Sirop contre la toux grasse au chou et au miel** : centrifuger des feuilles de chou crues.

Recueillir le jus et le faire bouillir avec autant de miel.

Ecumer.

Prendre 3 à 4 cuillères à café par jour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Consommée crue, la carotte apporte aussi des vitamines C et B9 qui combattent la fatigue.

Le bêta-carotène qu'elle contient favorise l'hydratation de la peau et renforce sa protection naturelle au soleil.

SACHEZ QUE

- Quelle frustration pour celles qui ne peuvent se débarrasser de leurs yeux bouffis ! Sachez que les bananes équilibrent la production des fluides et que le piment de Cayenne est reconnu pour activer la circulation et décongestionner le contour des yeux.

Le langage du corps

Notre corps nous indique souvent qu'il n'est pas au meilleur de sa forme. Au lieu d'y prêter attention et d'améliorer son état, on lui demande fréquemment de performer au-delà de ses limites, et cela, quelquefois sans carburant de qualité.

En effet, la diète laisse à désirer, le temps manque pour faire de l'exercice, les périodes de relaxation sont gaspillées devant l'ordinateur ou la télévision. Le corps finit par en avoir assez ; il se rebelle en nous envoyant plusieurs signes précurseurs de troubles plus graves. Il est important de ne pas ignorer les cris de détresse du corps. Voyons quelques maux/mots du corps et leurs significations.

Les cernes sous les yeux sont souvent causés par un simple manque de sommeil, mais ils peuvent aussi souligner la présence d'allergies alimentaires ou de parasites.

La sensibilité à certains aliments peut être responsable des cernes roses ou noirs autour des yeux, autant chez l'enfant que chez l'adulte. Si, en plus, on perçoit un œdème ou un gonflement, ce qu'on appelle couramment les «yeux pochés», il est possible que les reins soient surtaxés.

Les taches blanches sur les ongles indiquent une carence en zinc. Le zinc joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement de notre organisme. En plus d'être une composante de toutes les cellules de notre corps, il participe à l'action de plus de 200 enzymes, ce qui le rend indispensable à notre survie. Il assiste notre système immunitaire, notamment par sa puissante action antivirale.

Les conséquences d'une déficience en zinc sont multiples : anorexie, anémie, manque de résistance aux infections, stérilité masculine, trouble de la prostate, retard de croissance, perte du goût et de l'odorat, lésions cutanées, troubles intestinaux, nerveux et osseux, etc.

Un dépôt blanchâtre ou jaunâtre sur la langue peut indiquer une surcharge de déchets et parfois la présence de Candida albicans dans l'organisme. Il est alors important de revoir son alimentation et de faire une bonne cure de nettoyage.

Des rougeurs ou des irritations persistantes aux aisselles, sous les seins ou dans les aines démontrent souvent une hyperacidité de l'organisme (peut aussi indiquer une infection à la levure Candida albicans). Une décoloration des bagues, des bracelets ou des

montres est parfois notée sur la peau. Un surplus d'acidité nuit au système immunitaire en plus de mettre à risque nos os et nos dents lorsque le système de tamponnage de l'organisme est activé trop fréquemment.

Celui-ci neutralise l'acidité avec des minéraux basiques ; ces derniers sont retirés des organes, des os et des dents pour contrer le surplus d'acidité dans le corps. Plusieurs symptômes sérieux sont causés par l'hyperacidité systémique.

Se faire des ecchymoses facilement peut indiquer que les parois des vaisseaux sanguins sont fragilisées. Cela implique souvent une carence en vitamine C et en bioflavonoïdes.

Une toux sèche la nuit sans autres symptômes grippaux, surtout chez l'enfant, peut indiquer une infection parasitaire. Comme certains vers sont plus actifs à la noirceur, la toux, les démanagements anales et parfois les malaises abdominaux dérangent le sommeil. La personne affectée pourrait avoir un sommeil agité et baver sur l'oreiller.

Les fringales de nourriture, le manque de concentration et l'irritabilité sont aussi des symptômes fréquents chez les enfants.

Les mains et les pieds gelés, accompagnés d'une grande frilosité, peuvent être des symptômes d'hypothyroïdie, surtout s'ils sont accompagnés d'une grande fatigue, d'une prise de poids, d'une perte de cheveux, d'un sommeil peu réparateur ou d'insomnie, de la nervosité et de l'anxiété. Il est à noter que plusieurs personnes qui souffrent d'allergies ont aussi les pieds froids.

Des points flottants qui dérangent la vision doivent être pris au sérieux. L'apparence soudaine de points noirs, d'une vision voilée ou d'un genre de «flash» peuvent indiquer un détachement de la rétine de l'œil.

Cette condition exige une attention médicale immédiate pour éviter la cécité. D'un autre côté, des points flottants qui reviennent souvent alors que la santé de l'œil est confirmée, peuvent signaler un encrassement du foie. Une bonne cure de nettoyage serait alors recommandée.

Lorsque l'on prend le temps d'écouter notre corps, on peut éviter un trouble plus grave à venir, car après tout, la maladie est rarement un événement qui nous tombe dessus sans avertissement. Il s'agit surtout d'un grand cri du corps qui n'en peut plus d'être ignoré souvent depuis des mois, des années, des décennies.

NOTÉ POUR VOUS

- L'ortie (horeïque), de par sa richesse en zinc et son pouvoir anti-inflammatoire, est également recommandée en cas d'acné. Ce sont les parties aériennes de la plante qui sont utilisées.

Vous avez trop mangé ? Drainez !

Si vous avez du mal à digérer, pelez et essuyez 250 g de pommes de terre. Coupez-les en morceaux.

Extraire le jus à la centrifugeuse et ajoutez un jus de citron. Buvez 2 cuillères à soupe de cette préparation avant chaque repas pendant 1 journée.

Cela nettoie la tuyauterie. Sinon, optez pour les tisanes dépuratives (anis vert, fenouil) et avalez 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de menthe 3 fois par jour.