

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Soupe de pomme de terre-haricots verts

Une soupe bonne pour la digestion qui aide à lutter contre les affections respiratoires, le stress, le diabète, l'hépatisme et les rhumatismes.

* **Ingédients** : 4 pommes de terre, 2 poignées de haricots verts, 2 feuilles de laurier (rand), 1 brin de romarin (iklil), 2 brins de persil, 1 citron.

1. Epluchez, lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans un bouillon composé de laurier et de romarin durant 20 minutes.

2. Ajoutez les haricots verts équeutés le dernier quart d'heure de cuisson.

3. Retirez le laurier et le romarin et conservez 50 cl de bouillon.

4. Mixez les légumes et le persil avec le bouillon

5. Ajoutez le jus de citron. C'est prêt !

Les plus de cette soupe santé : une soupe **reconstituante**, pleine de vitamines et de sels minéraux. Grâce à leur teneur relativement élevée en amidon, les pommes de terre peuvent contribuer au rééquilibrage de la ration alimentaire (aujourd'hui, souvent trop riche en graisses, et déficiente en glucides complexes). Les pommes de terre contribuent aussi efficacement à la fourniture du **magnésium**, souvent déficiente dans l'alimentation.

Notre conseil : décorez avec des brins de persil, très riche en vitamine C.

LE MARRONNIER D'INDE

Un remède important

Anti-inflammatoire et un veino-tonique, utilisé dans le traitement des troubles variqueux.

Le Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) est un anti-inflammatoire et un veino-tonique, traditionnellement utilisé dans le traitement des troubles variqueux. C'est aussi un remède important dans le traitement des hémorroïdes.

Ces activités sont le fait de l'action conjuguée des flavonoïdes, des coumarines, des procyanidols et des saponosides triterpéniques (aescine).

L'aubergine dans l'assiette du coureur

L'aubergine devrait figurer en bonne place dans l'assiette du coureur. Car ce légume est très peu calorique, et en même temps, il est riche en antioxydants, précieux pour la santé, car protégeant les cellules des dommages des radicaux libres. Pour 80 grammes d'aubergine (une portion), on avale seulement 30 calories, et moins de 0,2 grammes de lipides... En même temps, l'aubergine est alcalisante, ce qui est aussi bénéfique pour l'organisme du coureur ou du sportif assidu, souvent trop sollicité sur le plan acidifiant.

Pour la consommer, les recettes ne manquent pas. En voici quelques exemples :

- en ratatouille
- en moussaka
- en purée d'aubergine enrichie avec des graines de sésame
- ou simplement cuite à l'eau et dégustée avec une crème soja enrichie avec de la poudre de curry.

Et pour les plus prévoyants, vous pouvez même congeler les aubergines pour cet hiver.

Autobronzant maison

Battez un jaune d'œuf avec deux cuillères à café de yaourt. Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive et cinq gouttes d'huile essentielle de carotte (en pharmacie). Appliquez sur le visage, le cou et le décolleté, laissez agir vingt minutes et rincez.

Boire 3 à 5 cafés par jour protégerait de l'Alzheimer

Les buveurs de café en milieu de vie présenteraient un moindre risque de démence et de maladie d'Alzheimer ultérieurement comparativement à ceux n'en buvant pas ou en buvant peu. Le risque le plus bas (65% inférieur) concernerait ceux qui boivent modérément du café, c'est-à-dire 3 à 5 tasses par jour.

L'ABRICOT

Un atout contre l'anémie

Selon une récente étude, il a été prouvé que la consommation quotidienne de 200 grammes d'abricots freine l'oxydation de certaines structures de l'organisme. En médecine chinoise, l'abricot sec est conseillé pour traiter l'anémie, l'asthme et les sensations de gorge sèche ou de soif.

L'abricot est l'un des fruits les plus riches en vitamine A, d'où sa couleur orangée. Il est préconisé chez les femmes enceintes et les fumeurs. La vitamine A est celle de la peau par excellence : elle facilite le bronzage, la protège des rayons UV et des agressions extérieures.

Elle améliore aussi la vision nocturne.

Pourvu en vitamines B, en fer, en fibres mais également en phosphate et en magnésium, l'abricot fortifie les os, régénère les tissus et favorise la tonification intellectuelle du

système nerveux. Ses sels minéraux et oligo-éléments sont indispensables aux efforts des sportifs. A noter la quantité étonnante de potassium que renferme ce fruit, soit 315 mg/100 g.

Gorgée d'eau (86%), l'abricot est un véritable stimulant des sécrétions gastriques : mis en purée, il est particulièrement conseillé pour les bébés.

L'abricot est pourvu de vitamines C, PP, en sucres, protides et lipides. Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de ce fruit contre l'oxydation de nos cellules.

Une consommation quotidienne de 200g d'abricots réduit alors les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires mais aussi d'autres maladies telles qu'Alzheimer.

Favorisant la multiplication des globules rouges, il est un atout contre l'anémie. L'abricot soigne les rhumatismes, les maux d'oreilles, les douleurs nasales, les hémorroïdes et est un antidépresseur. A noter qu'il dégage davantage de vitamines lorsqu'il est bien mûr. L'idéal est d'en consommer 3 par jour pour couvrir la moitié de nos besoins en carotène.

Les remèdes de grand-mère

Diminuer le taux de cholestérol :

Durant toute une nuit, faites tremper un abricot sec dans un verre d'eau. Le lendemain matin à jeun, mangez le fruit et buvez l'eau.

Déclencher l'accouchement dès 6 jours de retard :

Dans un récipient, mélangez :

- 100 ml de jus d'abricot
- 3 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile de ricin (disponible en pharmacie)
- 3 gouttes d'huile essentielle de verveine.

Versez la préparation dans un verre de 250 ml et complétez-le avec une boisson non alcoolisée.

Attention ! Le goût n'est pas très agréable ; ne pas absorber cette préparation avant 6 jours de retard : plus tard vous la consommerez, meilleur sera l'effet ...

Nourrir les peaux sèches et sensibles :

- 250 g de noyaux d'abricots
 - 750 ml d'huile végétale (disponible en pharmacie)
- Broyez les noyaux au pilon et en extraire l'huile. Réservez les noyaux dans un bocal en verre transparent puis, versez l'huile obtenue sur le dessus.

Fermez et agitez le récipient. Placez-le dans un lieu

ensoleillé durant 2 à 6 semaines. Ensuite, filtrez l'huile et conservez un an dans un bocal opaque. Vous obtiendrez une solution prête à être utilisée et à appliquer sur la peau.

L'abricot est un fruit très riche en provitamine A qui permet la synthèse de la vitamine A dans l'organisme, essentielle pour prévenir le vieillissement de la peau. Abusez-en aussi pour son carotène naturel qui favorise le bronzage ! Il est aussi l'un des fruits les plus riches en potassium qui aide à lutter contre les crampes.

Alors sportifs ou randonneurs, à vos abricots ... En plus, il est vraiment peu calorique. Pas de raison donc de ne pas en manger.

Soulager des pieds endoloris

Pour soulager des pieds endoloris après une longue marche, une soirée ou vous avez trop dansé...

Mettez dans une bassine ou un seau de l'eau très chaude.

Versez au fond une poignée de gros sel.

Il faut mettre les pieds dans la bassine quand l'eau est très chaude.

Mais attention, ne vous brûlez pas non plus !

La chaleur de l'eau plus l'action du gros sel vont détendre vos pieds.

SACHEZ QUE...

● L'oignon est un puissant anti-oxydant. On lui reconnaît un impact positif contre le cancer de l'estomac et de l'intestin. Entre autres, son apport en antioxydants, surtout la «quercétine» qui protège ainsi des radicaux libres. Et aussi sa richesse en sélénium, manganèse, vitamine B6 et vitamine C, autant de nutriments bénéfiques pour le fonctionnement du système immunitaire. Alors, invitez l'oignon à votre table, par exemple sous forme d'oignon frais à la saison pour garnir vos salades ou bien de soupe...

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Qui est l'allié d'un ventre plat et d'un poids plume toute l'année ? C'est sans conteste la salade verte, autrement dit la laitue. Championne toute catégorie du légume minceur, la laitue est aussi à privilégier pour sa richesse en vitamines et oligo-éléments.

Soigner une brûlure

Ce remède marche sur les brûlures du type petite brûlure faites avec le fer à repasser ou la plaque du four quand on est maladroit comme moi.

Immédiatement après la brûlure, il faut la recouvrir de dentifrice au fluor.

Mettre une couche bien épaisse.

Laisser agir jusqu'à ce que le dentifrice soit sec.

Cela aide la brûlure à cicatriser.

PAMPLEMOUSSE ET CONTRACEPTION

Une mise en cause trop rapide

Dans The Lancet, le pamplemousse est mis en cause dans la survenue d'une phlébite d'une femme de 42 ans sous contraception. Un centre de recherche scientifique a souhaité faire une mise au point sur ce constat alarmiste.

Sous contraceptif œstroprogestatif, une femme a eu une phlébite à la suite d'un

trajet d'une heure et demie en voiture. De plus, en surpoids, elle a commencé 3 jours plus tôt un régime hypocalorique à base, notamment, de pamplemousse. Pour l'équipe américaine, cet agrume réputé pour modifier le métabolisme a pu être le responsable de cette pathologie. Mais le centre de recherche émet des réserves. Le risque de phlébite

te sous œstroprogestatifs augmente sous l'influence de divers facteurs «comme l'âge, le surpoids et la sédentarité». De plus, «la position assise voiture, avec stase veineuse consécutive a aussi pu favoriser la survenue de la phlébite».

En conclusion : il existe «un lien improbable» entre pamplemousse et phlébite.

A la voix grave

Quel est le meilleur atout séduction d'un homme ? Son corps musclé ? Ses traits réguliers ? Son compte en banque bien alimenté ? Vous n'y êtes pas du tout. Le plus important pour séduire une femme, c'est une belle voix grave. Si, si, c'est scientifiquement prouvé.

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs se sont rendus au fin fond de la Tanzanie. David Feinberg et ses collègues du département psychologie, neurosciences et comportement de l'Université McMaster sont allés à la rencontre des Hadza, une tribu ayant conservé un mode de vie ancestral.

Pour répondre à la question existentielle «qu'est-ce qui attire les femmes ?», les chercheurs ont interrogé 49 hommes de la tribu en leur demandant notamment combien ils avaient d'enfants.

Par ailleurs, les chercheurs ont pris le soin d'enregistrer ces interviews pour analyser la voix des hommes interrogés.

Résultat : les hommes qui ont la voix la plus grave sont ceux qui ont le plus d'enfants. Par extrapolation scientifique : ceux qui plai-

sent le plus à ces dames. Ainsi l'homme pos-sédant la voix la plus profonde de la tribu avait 10 enfants, alors que le représentant masculin à la voix la plus haut perchée n'avait fait «que» 3 enfants.

Comment l'expliquer ? «Probablement parce que les hommes à la voix grave sont ceux qui ont le plus de testostérone», suggèrent les auteurs. Ce qui, bien sûr, décuple leur potentiel de séduction.

Publicité

OUVERTURE D'UN CABINET D'ORTHODONTIE

التحريك برابراهيمى محمد يامين
إبراهيم التميمي
Docteur BRAHIMI Med Yamine
Orthodontiste
Chirurgien dentiste spécialiste
en orthopédie dento-faciale
71, avenue Amara-Youcef
«Avenue de la Gare», Blida
(A côté de l'hôtel El-Ansar)
Tél. : 025 39 23 04 - Mob. : 0770 86 98 47