

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Soupe citrouille-laitue

Une soupe pour mieux dormir et lutter contre les insomnies.

**Ingédients : 400 g de citrouille, 100 g de laitue**

1. Evidez et coupez la citrouille en morceaux
2. Lavez les feuilles de laitue
3. Faites cuire les feuilles de laitue avec la citrouille durant 20 minutes dans 50 cl d'eau bouillante à feu doux.
4. Mixez le tout. C'est prêt !

**Les plus de cette soupe santé :** une soupe pour les insomniaques qui se réjouiront des vertus sédatives de la laitue et de la citrouille. La laitue se caractérise a une large diversité en minéraux et oligo-éléments : potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer...

**Notre conseil :** Une infusion de feuilles de laitue avant le coucher vous aidera à trouver le sommeil : 1 poignée de feuilles de laitue dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et buvez aussitôt.

### Les petits pois

Les petits pois contiennent une quantité importante de caroténoïdes, principalement de la lutéine et de la zéaxanthine, deux composés antioxydants de la famille des caroténoïdes. La lutéine et la zéaxanthine s'accumulent dans la **macula et la rétine de l'œil**, les protégeant ainsi d'un stress oxydatif qui pourrait leur causer des dommages. D'ailleurs, les données d'une revue de la littérature scientifique indiquent qu'un apport régulier de lutéine et de zéaxanthine est associé à un risque plus faible de dégénérescence maculaire et de cataracte, deux maladies de l'œil. On commence aussi à laisser entendre que ces composés pourraient contribuer à prévenir certains cancers, notamment ceux du sein et du poumon, et contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires. 125 ml (soit une demi-tasse) de pois verts crus contiennent 1 898 µg de lutéine et de zéaxanthine, tandis que 125 ml de pois verts bouillis en contiennent 2 192 µg. De plus, une étude chez l'humain a démontré que la lutéine du pois vert était mieux absorbée par l'organisme que celle d'autres légumes comme l'épinard par exemple.

### Intéressant à savoir

Dès que sa peau est uniformément jaune, la banane peut être considérée comme parfaitement mûre et digeste. Attendre qu'elle soit tachetée ou tigrée est uniquement une question de goût.

Les bananes sont cueillies vertes, puis voyagent à une température constante de 12°C dans des navires spéciaux appelés les «bananiers». Cette température de 12°C est très importante car en dessous, la banane brunit et en dessus elle mûrit trop vite. Une fois arrivées à destination, les bananes vont séjourner dans des «mûrisseries», dont la température est comprise entre 15 et 21°C et le taux d'humidité d'au moins 80 %.

Un faible apport d'éthylène (gaz naturellement émis par les bananes) est utilisé au départ pour déclencher le processus de maturation qui se poursuit ensuite plus ou moins vite selon la température à laquelle sont maintenues les bananes.

### Mangez des noix

Selon une nouvelle étude, la consommation de noix protège le cœur contre les lésions à court terme provoquées par des graisses saturées.

Il semble qu'il existe une raison de plus d'incorporer les noix dans votre régime alimentaire. Selon une étude clinique publiée au *Journal of the American College of Cardiology*, les noix, riches en graisses polyinsaturées, protégeraient les artères contre les dangers liés à la consommation de repas riches en graisses saturées.

Il semblerait que l'ajout d'huile d'olive, connue pour ses graisses monoinsaturées, ne fournit pas le même type d'avantages vasculaires.

### La sauge, l'amie des femmes

La *Salvia Officinalis* nous indique l'importance de son rôle : *salvia* du latin *salvare* qui signifie «guérir». Cette plante, alliée des femmes, est tonique, digestive, antiseptique et dépurative.

Ses usages sont plusieurs, allant des rituels jusqu'aux remèdes traditionnels, mais voici quelques-uns qui font sa réputation, surtout pour les femmes :

**Ménopause :** riche en oestrogènes, la sauge (souak ennebi) agit favorablement sur les maux de la ménopause en atténuant les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

**Cycle menstruel :** excellente stimulante hormonale, la sauge régularise le cycle menstruel.

**Antiseptique :** elle soigne les rhumes et utilisée en gargarisme, elle soigne les maux de gorge.

**Digestive :** la sauge facilite la digestion en augmentant la sécrétion de la bile.

**Tonifiante :** excellente stimulante du système nerveux, la sauge stimule aussi la mémoire.

**Antilaiteuse** (pour les mamans qui désirent arrêter l'allaitement) : une plante qui vous aidera à arrêter votre allaitement, tout en douceur et naturellement.

## LE CONCOMBRE

### Un aliment beauté

*En plus d'être un aliment frais et diététique, le concombre est aussi un aliment beauté.*

Ses nombreuses propriétés nutritionnelles sont tout à fait bénéfiques pour la peau. Comme on l'a souvent vu, les fameuses tranches de concombre disposées sur les yeux de manière à défroisser le regard et paraître ainsi reposé. On peut aussi très bien réduire le concombre en purée et appliquer **directement** la mixture sur la peau afin de redonner fraîcheur et pureté au teint. Parfait pour les peaux à tendance grasse grâce à ses vertus astringentes.

Le concombre est parfait pour **redonner de l'éclat à la peau, purifier le teint et resserrer les pores.**

#### Masque au concombre pour peau couperosée

- 1/2 concombre pelé et épépiné
- Jus d'un quart de citron

### La carotte

- Prise quotidiennement, la carotte stimule la résistance aux infections.

Contre la bronchite, la coqueluche et la toux : le jus de carottes crues, consommé à jeun est un excellent expectorant. Vous pouvez y ajouter du radis ou des fruits. Pour les bébés : coupez le jus avec de l'eau.



#### • 1 c. à café d'huile d'amande douce

Réduire le concombre en purée, mélanger les autres ingrédients.

Appliquer sur le visage et cou.

Laisser agir 15 minutes. Enlever avec un coton imbibé d'eau de rose.

#### Démaquillant au concombre

Râpez 80 g de concombre. Mélangez à 15 g de lait cru dans une casserole.

Portez à ébullition 4 à 5 minutes, puis laissez refroidir. Il ne vous reste plus

qu'à filtrer ce mélange et le verser dans une bouteille.

Vous pouvez conserver ce mélange jusqu'à 8 jours au frais.

#### Lotion au concombre contre les taches

Appelée également «lotion éclat de peau», celle au concombre est excellente contre les taches. Pour fabriquer la lotion au concombre, faites bouillir 1/2 litre d'eau. Coupez en rondelles un concombre et plongez les morceaux dans l'eau bouillante.

Laissez mijoter 5 minutes puis filtrez.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

● Il existe dans la peau du concombre une protéine possédant une forte activité antioxydante. Le nom de cette enzyme est la peroxydase. Celle-ci aurait la capacité de diminuer le cholestérol, les triglycérides et le glucose sanguins et protéger certains tissus contre l'oxydation.

## SACHEZ QUE...

● La pelure de l'aubergine est comestible, il n'est pas nécessaire de l'enlever. De plus, c'est dans cette peau que l'on retrouve en grande quantité la plupart des antioxydants.

### Le navet

● Découpez quelques navets en rondelles et saupoudrez de sucre candi. Après quelques heures, vous pourrez recueillir le jus qui fera un excellent sirop contre la toux.

## LU POUR VOUS

### Les tomates stressées par les portables

Les ondes émises par les téléphones portables ont aussi des effets néfastes sur... les tomates.

En exposant des plants de tomate aux ondes électromagnétiques des téléphones, des chercheurs de Clermont-Ferrand se sont rendu compte que celles-ci sécrétaient une molécule de stress à partir de dix minutes

d'exposition. Selon le professeur Gérard Ledoigt, de l'Ecole doctorale des sciences de la vie et de la santé, cité dans le quotidien *Le Parisien*, le téléphone portable «perturbe l'organisme de la plante en faisant apparaître, chez elle, des molécules qui n'apparaissent que lorsqu'elle est blessée ou abîmée, ce qui ne peut pas être bon».

## La myrtille : une véritable insuline végétale

La myrtille était déjà connue des peuplades amérindiennes du nord (Algonquins). Elles s'en servaient additionnée à d'autres aliments et séchée au soleil, pour faire des réserves et ainsi passer l'hiver avec une réserve de vitamines.

Les tradipraticiens faisaient, quant à eux, respirer les fumées de branches de myrtille brûlée pour calmer les crises d'angoisse et les accès de folie. En Europe, c'est dès le X<sup>e</sup> siècle que les vertus de la feuille sont mises à jour dans le traitement des diarrhées, indication qui est toujours valable.

Plus récemment, ce sont les pilotes de la Royal Air Force, durant la Seconde Guerre mondiale, qui ont remis en valeur les vertus ophtalmo-régénératives de la myrtille en faisant une grande consommation de ce fruit. Ils développaient par là leur faculté de discerner plus précisément les détails dans le paysage et à augmenter leur vision crépusculaire.

Est-ce pour la même raison que nombre d'oiseaux nocturnes aiment à picorer ces délicieuses baies ?

#### Propriétés thérapeutiques

Toute la plante, appelée par les botanistes *Vaccinium myrtillus*, semble receler dans ses trois parties racine, feuille et fruit des qualités curatives distinctes et reconnues.

- **Les racines** (en automne) possèdent une capacité antiseptique, ce qui en décoction puis en compresse permet de lutter **contre les infections bactériennes de la peau**. Leur vertu astringente remédie aux **inflammations chroniques de l'intestin**, de même qu'aux **diarrhées**.

- **Les feuilles** (au printemps) sont riches en substances alcalinisantes et antiseptiques. Elles contribuent à lutter **contre les infections urinaires, intestinales et cutanées**. Le bacille et le colibacille dit d'Elbert, responsable de la typhoïde, n'y résistent pas. Leurs pouvoirs hypoglycémiant et vasculoprotecteurs (dus à une teneur riche en chrome) sont des atouts précieux **contre le diabète**. La diminution significative du taux de glucose dû au pigment bleu foncé (de la famille des anthocyanidines), en fait une véritable «insuline végétale».

- **Les baies** (en été), quant à elles contiennent des vitamines A, B, C et P de même que divers acides organiques et oligo-éléments tels que : chrome, cuivre, magnésium, manganèse et zinc.

Un autre effet remarquable tient dans **la régénération du pourpre rétinien**, ces pigments rouges des cellules à bâtonnets de la rétine qui permettent une acuité visuelle crépusculaire et diurne. La baie de myrtille est également indiquée

**pour calmer les colites, les diarrhées infectieuses, les vomissements et les ulcérations buccales**. Cinquante grammes en infusion répartis sur deux jours constituent **une solution majeure aux problèmes gastro-entériques**. Toutefois, si au-delà de 48 heures le problème persiste, consultez un médecin.

Pour **les nourrissons**, quelques gouttes de décoction dans le biberon calmeront **leurs petits troubles gastriques**.

#### Un fort pouvoir antioxydant

Une récente étude de l'université de Tufts aux Etats-Unis indique que la myrtille, parmi 34 fruits testés, serait le fruit possédant le **plus de pouvoirs antioxydants et donc préventifs contre le stress oxydatif, les cancers, la sénilité et le vieillissement général**.

Les fruits diffusent au mieux leurs qualités lorsqu'ils sont consommés mûrs et directement sur le plant.

Mais la conservation au congélateur, ou la transformation en gelée ou confiture préserve en bonne partie leurs propriétés. La myrtille a beau être vermifuge, il convient de cuire les fruits afin de les débarrasser des éventuels œufs de parasites. Le parasite (échinococcose alvéolaire) est en effet présent dans toutes les grandes zones de montagne et donc dans le biotope de la myrtille.