

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Boisson au gingembre

Antalgique, antiseptique, antispasmodique, le gingembre est efficace sur tous les plans (maux de tête, problèmes musculaires et respiratoires, nervosité ...). Il serait même aphrodisiaque — contre l'impuissance, une médecine traditionnelle indienne préconise un mélange de jus de gingembre, de miel et d'œufs à boire tous les soirs pendant un mois.

- 200 g de gingembre frais
- 2l d'eau

Eplucher et râper le gingembre.

Faire bouillir quelques minutes pour le ramollir.

Mixer. Passer au tamis la purée et ne récupérer que la pulpe.

Couper avec l'eau. Sucrez selon votre goût si vous le souhaitez.

Laisser reposer au frigo une nuit comme une marinade.

Certains filtrent au moment de servir mais il faut bien remuer la pulpe. Servir très frais.

Vous inventerez plusieurs variantes de cette boisson, avec des jus d'agrumes, orange, ananas dosés selon votre goût.

En augmentant la quantité de gingembre, on obtient une délicieuse marinade. Cette boisson est très tonifiante, à consommer de préférence la matinée.

### Sachez que...

Le poireau est utilisé en cosmétique en usage externe contre les rougeurs et les éruptions du visage. En cataplasme, la feuille de poireaux peut servir de pansement antiseptique et cicatrisant contre les plaies ou pour faire mûrir les furoncles.

### Le saviez-vous ?

Les raisins blancs sont plus doux, mais moins vitaminés. Les noirs, plus tanniques, irritent parfois les estomacs fragiles. Le raisin contient des minéraux tels que le potassium, le phosphore, le calcium, le magnésium, des oligo-éléments en grand nombre, des glucides, les vitamines C, A, B1, B2, B5 P. Les pigments naturels (P) concentrés dans les peaux et les pépins (anthocyanes et bio flavonoïdes) renforcent l'action de la vitamine C et ont des propriétés antioxydantes. Avec moins de 2 kg par jour, (moins de 1 800 calories), vous allez perdre du poids. Avec plus de 2,5 kg par jour (plus de 2 200 calories), vous allez favoriser un puissant nettoyage et continuer à gérer normalement vos activités.

### Intéressant à savoir

Une des propriétés les moins connues de l'ananas est sa propriété de lutter contre certains parasites. Particulièrement, les parasites de type amibes et protozoaires. Faire une cure d'ananas est un excellent moyen, entre autres, de se débarrasser de nombreux parasites dissimulés dans notre organisme à notre insu.

### Manger des artichauts pour protéger la vue

Des chercheurs américains confirment l'importance des antioxydants dans la protection contre les maladies de la vue. Cette étude, à paraître dans le journal *Of Biological Chemistry*, met en évidence l'action de ces substances dans les dégénérescences maculaires liées à l'âge. Les antioxydants sont présents en quantités variables dans certains fruits et légumes comme les artichauts ou les myrtilles. Suivre un régime qui en est riche permettrait de protéger sa vue.

Les chercheurs ont découvert un lien entre deux processus dans la rétine qui, combinés, contribuent à une maladie appelée dégénérescence maculaire liée à l'âge. Celle-ci provoque une perte de vision progressive qui peut conduire à la cécité. Les antioxydants perturberaient cette combinaison, allongeant la durée de vie des photorécepteurs et d'autres cellules de la rétine.

### LES COURGES D'ÉTÉ

## Pour se sentir léger

*A la belle saison, les courges d'été (melons, pastèques, courgettes...) nous apportent leur fraîcheur. Une famille d'aliments peu caloriques mais riches en nutriments diversifiés pour nos défenses.*

L'effet rafraîchissant des courges d'été a ses applications pour certains maux. Ce n'est pas un hasard si, par exemple, la pastèque est indiquée dans les états fébriles.

**Brûlures :** dans les campagnes on se sert du melon — les Romains et les Grecs parlaient dans l'antiquité de pomme cuite au soleil — pour apaiser les brûlures superficielles. Dans ce cas, il faut faire un cataplasme de pulpe de melon écrasé.

**Contre les vers :** prendre de l'huile de pépins de courge en cure : à raison de 2 cuillères à café par jour pendant un mois, de préférence le matin et le soir.

**Contre la constipation :** prenez un verre de jus de melon le matin à jeun, durant quelques jours.

Pour les problèmes de peau : le concombre est l'ami des peaux grasses ou à problèmes. Il a toujours été utilisé pour soigner la peau. Depuis longtemps, les femmes se couvrent le visage de fines tranches pour l'hydrater. Le concombre a des propriétés cicatrisantes, adoucissantes, assainissantes et astringentes.

Il resserre les pores de la peau. Nombreux sont d'ailleurs les cosmétiques à base de concombre destinés aux peaux grasses, mixtes ou à problèmes. Le premier d'entre eux fut proposé aux femmes dès le XVIII<sup>e</sup> siècle ! Il s'agissait d'un masque aux graines de concombre pour éclaircir le teint.



Photo : DR

Pour calmer les coups de soleil : **prenez** un concombre ou une courgette (**jeune et ferme**) sous l'eau, sans l'éplucher, essuyez et coupez-en des rondelles pas trop fines. Appliquez-les sur les coups de soleil, et laissez en place le temps que la sensation de brûlure disparaisse. Effet calmant garanti et surtout ils réhydratent l'épiderme et évite à l'épiderme de peler.

Pour adoucir les mains sèches : **découpez la moitié** d'un concombre en petits dès et faites le macérer pendant plusieurs jours dans un litre d'huile de germe de blé. Vous masserez ensuite vos mains et pieds chaque soir.

**Pour faire baisser la tension**

Des nutritionnistes américains conseillent de manger des melons et des pastèques pour éviter les

problèmes d'hypertension. Selon Lona Sandon du Southwestern Medical Center lié à l'Université du Texas, manger des fruits et légumes de saison riches en potassium permet de faire baisser la pression artérielle.

L'équivalent de deux tasses de pastèque apporterait environ 10% des apports journaliers recommandés en potassium.

Selon ces nutritionnistes, les melons comme le cantaloup et les pastèques sont particulièrement riches en potassium, substance qui contribue à faire baisser la tension.

Un quart de melon cantaloup 800 à 900 mg de cette substance, soit approximativement 20% de l'apport journalier recommandé.

Les abricots, avocats, figues, kiwis, oranges, raisins ou les pommes de terre sont également des sources de potassium.

### La faim protège de la dépression

Plus besoin de culpabiliser devant la vitrine d'une pâtisserie remplie de gâteaux à la crème : convoiter de la nourriture rendrait plus heureux. En effet, une étude américaine publiée dans le très sérieux magazine *Nature* vient de démontrer que la faim protège de la dépression. Elle montre qu'un niveau bas de ghréline (l'hormone de la faim) rend les souris testées dépressives et asociales. Au contraire, un niveau élevé de cette hormone les rend plus énergiques. Les chercheurs expliquent que cette hormone de la faim permet aux souris comme aux hommes d'être plus dynamiques pour chercher de la nourriture, et ce, pour ne pas finir comme repas d'un prédateur. L'effet antidépresseur chez l'homme n'est pas encore démontré, même si souris et humains réagissent souvent de la même manière. De plus, il faudrait se priver de nourriture jusqu'à perdre au moins 10 % de son poids pour que l'effet se déclenche.

### LA MUSIQUE

## Une bonne thérapie pour se remettre d'une attaque cérébrale

Ecouter de la musique plusieurs heures par jour serait un bon moyen de se remettre d'une attaque cérébrale, d'après une étude finlandaise publiée dans la revue médicale *Brain*. Les patients ayant eu un accident vasculaire cérébral incluant la musique dans leur thérapie récupéreraient plus rapidement leurs facultés d'attention, de mémorisation mais aussi leur bonne humeur.

Ces travaux, menés par le Dr Teppo Särkämö, du centre de recherche sur le cerveau d'Helsinki, en Finlande, ont été réalisés de mars 2004 à mai 2006, auprès de 54 patients atteints d'AVC. Les malades ont été séparés en trois groupes, l'un écoutant la musique de son choix, le second écoutant des audio livres, et le troisième servant de

groupe témoin. Au final, les patients ayant écouté de la musique avaient retrouvé 60% de leur mémoire verbale, contre 18% chez ceux qui écoutaient des audio livres, et 29% chez le groupe témoin. L'étude montre également que les personnes ayant écouté de la musique souffraient moins de dépression que les autres six mois après leur AVC. Cette étude suggère qu'il faudrait faire écouter de la musique le plus vite possible aux personnes atteintes d'un AVC après leur accident. L'intérêt thérapeutique de la musique est déjà reconnu dans le traitement de la dépression ou de l'anxiété, mais il s'agit des premiers travaux montrant ses effets sur les personnes atteintes d'une attaque cérébrale.

### LIBIDO DES FEMMES

## La ménopause joue un grand rôle

D'après une étude américaine publiée dans la revue *Archives of Internal Medicine*, la ménopause joue un grand rôle dans l'apparition de troubles de la libido.

Selon cette enquête menée auprès de 2 200 femmes âgées de 30 à 70 ans, 26,7 % des femmes non ménopausées ont une libido faible, contre 52 % des femmes ménopausées. Les femmes ayant subi une ménopause chirurgicale sont même 12,5 % à souffrir d'une sexualité «hypo-active», un dysfonctionnement plus grave de la sexualité. Ces femmes ont 2,5 fois plus de risques d'en souffrir que les femmes non ménopausées. D'après les auteurs de cette étude publiée dans la revue *Archives of Internal Medicine*, ces résultats montrent que quelque chose de significatif se passe au moment de la ménopause, qu'elle soit naturelle ou non, et perturbe la sexualité. Ce constat est très intéressant, car on considère très souvent que les troubles de la libido ne sont dus qu'à des raisons psychologiques, alors que l'origine peut être en grande partie physique.