

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre la bronchite

Contre la bronchite et la toux (effet expectorant)

Ingrédients :

150 g de graines de fenugrec (halba)

50 g de graine de nigelle (noires) (habba essouda).

Préparation :

Lavez les graines à grande eau puis les moude jusqu'à obtention d'une farine puis les mélanger.

Posologie :

Prendre une cuillère à café du mélange de farine le matin avec l'aide d'un verre de lait chaud mais pas brûlant.

LES FEUILLES D'OLIVIER

Contre l'hypertension

«Grâce à l'oleuropéoside, les feuilles d'olivier sont hypotensives, vasodilatatrices du rythme cardiaque», expliquent les médecins spécialistes de la phytothérapie.

Infuser 3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer. Boire 3 tasses par jour pendant 1 mois, à renouveler selon la tension artérielle (A voir avec son médecin).

Contre-indication : Aucune.

NOTÉ POUR VOUS

● Parce qu'il contient des glucosinolates, le chou est un aliment indispensable pour prévenir et soigner le cancer du côlon.

En effet, ces molécules sont capables de libérer deux classes de composés à très forte activité anticancéreuse : les indoles et les isothiocyanates.

Ces derniers freineraient la croissance des tumeurs et protégeraient les cellules de l'attaque des radicaux libres (molécules néfastes pour l'organisme qui augmentent le risque de cancer). De plus, le chou contient de la lutéine, un antioxydant qui pourrait réduire de 17% le risque de développer un cancer du côlon.

On le consomme cru ou cuit à la vapeur.

Qu'est-ce que l'asthénie ?

La fatigue est une réaction normale de l'organisme après un effort ; elle se dissipe après une période de récupération. En revanche, l'asthénie n'est pas directement liée à l'activité et ne disparaît pas au repos.

L'asthénie fonctionnelle s'installe lorsque l'organisme subit un surmenage physique et/ou intellectuel.

Parmi les causes les plus fréquentes : le stress de la vie citadine, les difficultés professionnelles et familiales, les examens, les maladies infectieuses, le vieillissement...

SACHEZ QUE...

● Consommer de la coriandre (kosbar) se révèle bon pour la santé. En effet, ses graines et ses feuilles contiennent des antioxydants mais aussi de la bêta-carotène qui permet de lutter contre le vieillissement. Grâce à sa teneur en vitamine K, la coriandre est réputée excellente pour la coagulation du sang.

Du café pour la mémoire

● Parce qu'il est riche en caféine, le café stimule le système nerveux central, ce qui améliore la vigilance mentale, l'attention et la mémoire !

En 2007, une étude scientifique menée auprès de 4 000 femmes âgées de plus de 65 ans a démontré que les performances cognitives de celles buvant au moins trois tasses de café par jour étaient meilleures.

A noter : 15 cl de café décaféiné contient 1 à 5 mg de caféine, 15 cl de café arabica contient 70 à 80 mg de caféine, 15 cl de café robusta contient 130 à 150 mg de caféine.

Autres vertus du café : il inhibe les crises d'asthme légères et agit contre les migraines.

Attention : ne pas dépasser trois tasses de café par jour (risque d'insomnie, d'anxiété, d'accélération du rythme cardiaque...).

LES ÉPICES

Des vertus santé fabuleuses

*Du curcuma contre le cancer, du piment pour la digestion, du poivre contre la douleur, du safran pour le cerveau...
De plus en plus d'études démontrent les vertus santé des épices.*

Voici ce dont vous pourrez bénéficier en parfumant votre cuisine ou en infusion avec les épices des plus connues.

Le curcuma, anticancer

L'OMS reconnaît l'efficacité du curcuma (erq lasar) pour traiter des troubles digestifs comme les maux et les brûlures d'estomac, la perte d'appétit. Des études sur des animaux ont montré aussi des effets protecteurs sur la muqueuse gastrique. Le curcuma inhiberait la bactérie *helicobacter pylori*, responsable des ulcères gastriques.

D'où viennent les vertus du curcuma ? L'étude a identifié la substance responsable : la curcumine. En plus d'agir sur les troubles digestifs, elle présente un fort potentiel antioxydant pour la prévention contre les cancers.

Consommation : 3 à 4 pincées par jour. C'est l'épice qui est à la base du curry. Seul hic : la curcumine semble mal absorbée par l'organisme. La solution : toujours la cuisiner avec un peu d'huile.

Du poivre contre la douleur

Selon une étude allemande, la capsaïcine (substance présente dans le poivre de Cayenne) réduirait la douleur. La Food and Drug Administration américaine a approuvé l'usage de crèmes à base de capsaïcine pour soulager la douleur due à l'arthrite rhumatoïde, l'arthrose...

D'où viennent les vertus du poivre ? La capsaïcine stimule localement la production de la substance P, un neurotransmetteur qui déclenche la douleur lorsque l'organisme subit une blessure. Résultat : le corps en a moins en réserve.

Voir en pharmacie des gels à base de capsaïcine.

A éviter si vous êtes allergique au piment.

Le piment pour la digestion

Le piment de Cayenne améliore la digestion. En 2002, une étude italienne a montré qu'il agit sur les lourdeurs. L'extrait en poudre était plus efficace (à raison de 2,5 g/jour sur 5 semaines) que le placebo sur ce symptôme.



D'où viennent les vertus du piment de Cayenne ? La capsaïcine, composé actif contenu dans le piment, a la capacité de stimuler les sécrétions gastriques et d'améliorer la digestion.

Consommation : 1 à 2 pincées/jour dans vos plats en cas de mauvaise digestion.

Attention : à éviter si vous êtes allergique au piment ou souffrez du syndrome de l'intestin irritable.

Cannelle : elle ferait baisser la glycémie

Selon une étude pakistanaise (2003), la cannelle pourrait contribuer à la prévention et au traitement du diabète. Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, la prise d'un extrait de 1,3 ou 6 g par jour pendant 40 jours ferait baisser la glycémie de 18 à 29 %, les taux de triglycérides de 23 à 30 %, et le «mauvais cholestérol» (LDL) de 7 à 27 %. Une étude allemande (2006) sur a donné les mêmes résultats à raison de 3 g de cannelle durant 4 mois.

D'où viennent les vertus de la cannelle ? «La cannelle réduit l'augmentation postprandiale de la glycémie et pourrait aider les pré-diabétiques à mieux tolérer les repas», expliquent les nutritionnistes.

Consommation : 1 c. à café/jour dans vos plats.

Du gingembre contre les nausées

Deux études en 2005, l'une allemande, l'autre américaine, ont montré que le gingembre (skandjibir) a un effet antiémétique. En clair, il s'avère efficace pour prévenir ou stopper les nausées et les vomissements.

D'où viennent les vertus du safran ? On ignore à ce jour le mécanisme par lequel le safran exercerait une action antidépressive. En médecine traditionnelle persane, la **dépression** est traitée avec cette épice.

Consommation : ajouter régulièrement à votre cuisine si possible.

Le fenugrec pour l'appétit

Le fenugrec (halba) est une épice très utilisée en Inde, notamment dans le curry. En 1990, la Commission E (chargée en Allemagne, par le gouvernement, d'évaluer les effets des plantes) approuvait déjà l'usage médicinal des graines de fenugrec pour stimuler l'appétit et les fonctions digestives.

D'où viennent les vertus du fenugrec ? Les résultats d'une étude française sur les rats en 1995 indiquent que ce sont les saponines du fenugrec qui stimulent l'appétit.

Consommation : faire macérer 500 mg de graines écrasées en poudre dans 1 verre d'eau froide 2 à 3 h ; filtrer et boire. Préparer et boire 3 à 4 verres/jour jusqu'à ce que l'appétit revienne.

Déconseillé : aux femmes enceintes, le fenugrec provoque des contractions utérines.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Son nom (thym) vient du grec «thumos» qui signifie cœur, affectivité. Dire, en Grèce, d'une personne qu'elle sent le thym est considéré comme un éloge.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le boldo

Au Chili, où il pousse spontanément sur les contreforts andins, le boldo est une plante providentielle : on mange ses amandes en dessert et ses feuilles comme condiment, on utilise l'écorce en tannerie et le bois pour faire du charbon.

Cet arbuste toujours vert est maintenant cultivé au Maroc.

Plusieurs études ont mis en évidence le pouvoir hépatoprotecteur de l'extrait de boldo. Le principal actif présent dans la feuille (la boldine) est un alcaloïde aux propriétés cholagogues et cholérétiques, favorisant la sécrétion et l'évacuation de la bile.

Le boldo est traditionnellement recommandé pour une meilleure digestion des aliments et pour l'accélération du transit.