

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Sirop à base d'ail

Voici une recette de sirop naturel original contre les bronchites chroniques :

Pelez 10 gousses d'ail et coupez-les en très petits morceaux. Mettez-les dans un bol et recouvrez-les de miel liquide. Puis, ajoutez quelques gouttes d'essence d'huile de lavande (khezzama) et remuez le tout. Après avoir transvasé le liquide dans un flacon, laissez reposer une semaine et filtrez les morceaux d'ail.

La posologie idéale est de 1 à 2 cuillerées par jour pour venir à bout des symptômes.

L'ail présente des vertus expectorantes et antibiotiques. Quant à l'essence de lavande, elle possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes.

### NOTÉ POUR VOUS

Pour la première fois, les chercheurs de l'université de Hong-Kong ont mis en évidence un lien entre la pomme et la durée de vie. Selon eux, les antioxydants contenus dans ce fruit permettraient d'augmenter la longévité. Les auteurs ont testé l'effet des polyphénols de la pomme, des composés au pouvoir antioxydant, sur la longévité des drosophiles (mouches des fruits).

Les résultats montrent que les polyphénols allongent la durée de vie moyenne des drosophiles de 10 % et préservent également leur mobilité au cours du vieillissement. Pour les scientifiques, les polyphénols des pommes seraient particulièrement efficaces pour lutter contre les radicaux libres, des composés liés au processus de vieillissement.

#### Jus d'épinards

Le jus d'épinards crus est un antianémique très puissant. Il lutte aussi contre les constipations chroniques, l'insuffisance digestive.

Mélangé pour moitié à du jus de cresson frais (guerniouèche), et bu le matin, c'est un bon coup de fouet !

A conseiller à ceux qui ne peuvent se passer de leur grand café du matin : cela vous donnera tout autant d'énergie, et les feuilles vertes contribueront à vous désintoxiquer des substances addictives auxquelles vous êtes sujets (valable aussi d'ailleurs pour le sucre !).

Toutefois, la teneur des épinards en acide oxalique en fait un aliment à déconseiller à ceux qui sont sujets aux calculs rénaux, ainsi qu'aux rhumatisants et arthritiques.

### Comment traiter le goitre avec des remèdes naturels ?

Le goitre est une maladie qui provoque un gonflement de la glande thyroïde dans le cou. Elle survient habituellement chez les femmes qui souffrent de malnutrition. Certains des symptômes incluent des difficultés de concentration, la dépression et l'irritabilité. L'une des principales causes de cette maladie est le manque d'iode dans l'alimentation. Si vous souhaitez traiter le goitre avec des remèdes naturels, lisez la suite de cet article...

- Le goitre est principalement causé par une carence en iode. Vous pouvez donc consommer des aliments qui en contiennent beaucoup. Ces aliments sont la laitue, les carottes, les oignons, l'ananas, les tomates, les fraises, les agrumes, les fruits de mer, les navets, l'ail, le riz et le jaune d'œuf.

- Le fait de boire beaucoup de jus de fruits et du lait aide vraiment à réduire le goitre. Il est également impératif que vous sachiez quels aliments vous devez éviter tels que les aliments contenant de la farine blanche, du sucre, des aliments frits et la caféine.

- Pour réduire le gonflement, vous pouvez utiliser du cresson (guerniouèche). Faites une pâte avec du cresson et mettez-la sur votre cou. Vous pouvez également faire une pâte à l'aide de feuilles de pissenlit (h'faf) et de beurre. Chauffez ce mélange et mettez-le sur la partie enflée.

### ACNÉ

## Remède naturel aux fraises

**La fraise est un fruit rouge riche en acide salicylique. Elle est tonifiante et reminéralisante, la présence d'acide salicylique lui donne un pouvoir calmant. On peut s'éclaircir le teint sous forme de masque de visage. La fraise est contre-indiquée pour les personnes qui ont une peau sensible ou souffrant d'allergie cutanée.**

D'abord, nous vous expliquons brièvement les propriétés cosmétiques de l'acide salicylique avant de vous offrir une recette d'un masque facial anti-acné à la fraise qui améliore l'état cutané des peaux à problèmes.

#### Propriétés de l'acide salicylique

L'acide salicylique est un ingrédient que renferment certaines crèmes et lotions commerciales vendues pour soigner l'acné. Sachez que cet acide naturel se trouve en grande quantité dans la fraise.

L'acide salicylique est un bêta-hydroxy-acide (BHA) qui réduit les symptômes de l'acné légère à modérée en exerçant une action locale : analgésique, anti-inflammatoire, antimicrobienne, antifongique et antiprurigineuse (calme les démangeaisons).

L'acide salicylique est un agent kératolytique très efficace. Dans certaines formes d'acné, la couche cornée de l'épiderme produit un excès de kératine. Dans ce cas, l'application d'un masque à base d'acide salicylique aura pour conséquence une réduction de l'épaisseur de la couche cornée.

L'acide salicylique est un agent exfoliant capable de pénétrer dans les pores de la peau. Il exerce une action comédolytique, c'est-à-dire qu'il dissout les points noirs (comédons) en éliminant la rétention de sébum qui obstrue les pores (follicules pilosébacés). Il réduit ainsi l'apparition des points blancs, des points noirs et des bou-

tons d'acné. L'acide salicylique améliore la production de collagène, le renouvellement des cellules et les fonctions de la barrière cutanée.

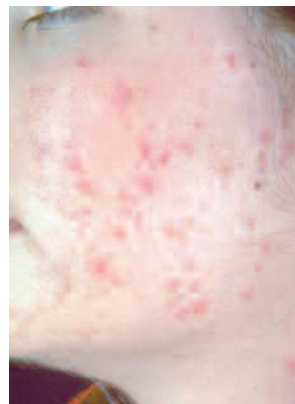
#### Propriété d'un masque aux fraises

La fraise est riche en vitamine C, un antioxydant naturel capable de retarder le vieillissement cellulaire. Elle renferme du calcium, du cuivre, du fer, du magnésium, du manganèse, du potassium, du zinc ainsi que des vitamines A et B (vit. B5, B6 et B8).

La vitamine B8 ou biotine contient du soufre, elle est antiséborrhéique et aide à soigner l'acné.

Un masque aux fraises exerce sur le visage un effet apaisant, revitalisant et tonique. La fraise illumine le teint.

En plus des bêta-hydroxy-acides (comme l'acide salicylique), la fraise renferme aussi d'autres acides naturels de sucre connus sous le nom d'alpha-hydroxy-acides (AHA). Les AHA, hydrosolubles, exercent une action hydratante au niveau de la peau. Des études ont révélé que les



AHA facilitent également l'élimination du sébum et des points noirs (dans une moindre mesure que les BHA qui sont, quant à eux, liposolubles).

Ces acides naturels stimulent aussi le renouvellement cellulaire.

#### Recette d'un masque anti-acné aux fraises

##### Composition :

1 demi-tasse de fraises  
1 demi-blanc d'œuf  
1 cuillère à soupe de miel

##### Préparation :

Avec le dos d'une fourchette, triturez et mélangez bien les 3 ingrédients naturels jusqu'à obtenir une pâte homogène. Vous pouvez utiliser un mixer.

##### Mode d'emploi :

Appliquez ce masque sur le visage et laissez agir durant 20 minutes. Lavez la peau à grande eau.

### La patate douce

Le terme «patate» est apparu dans la langue française en 1599. Il dérive de l'espagnol batata, qui l'a emprunté à l'une des nombreuses langues parlées par les Arawaks, des indigènes de la région centrale des Amériques. Ces derniers étaient notamment installés dans les Antilles au moment de la Conquête et ils étaient, bien sûr, consommateurs de patate douce.

Le mot «patate» suffit en principe à désigner le tubercule de l'ipomoea batatas. Mais on prend généralement la peine d'ajouter l'adjectif «douce» ou «sucrée» pour ne pas la confondre avec la pomme de terre qui, sous l'influence de l'anglais, est souvent appelée «patate».

### Avoir des dents blanches

Certains fruits ont des vertus blanchissantes. En premier, les agrumes : brossez vos dents 2 fois par semaine avec un mélange de jus de citron vert et de pamplemousse non dilué. Une autre recette maison consiste à écraser des fraises bien mûres dans un bol et à y ajouter un peu de bicarbonate de soude. Après avoir obtenu une pâte consistante, l'appliquer sur les dents en laissant agir quelques minutes !

### Sachez que...

La fève fraîche est relativement riche en matière sèche (18% à l'état cru, contre 6 à 12% dans la plupart des légumes frais), et en glucides, protides, et fibres, ce qui lui confère des propriétés nutritionnelles tout à fait intéressantes. Les glucides de la fève fraîche atteignent 10 g aux 100 g (et encore 6,2 après cuisson), ce qui la situe sensiblement au niveau des carottes ou des artichauts.

### Noix de coco

La noix de coco fraîche se situe parmi les aliments très bien pourvus en fibres : elles sont en effet très abondantes : 9,5 g aux 100 g dans la pulpe fraîche (et jusqu'à 17 g dans la pulpe séchée). Ce sont les lipides extraits de la noix de coco séchée (ou coprah) qui donnent l'huile — ou graisse — de coco (souvent nommée «huile de coprah»). Cette huile, liquide à partir de 25 à 27°C, forme à température inférieure une masse blanche solide de saveur assez neutre, et peu sensible à l'oxydation.

### Saviez-vous que... ?

C'est du latin «radix» (racine) que le radis tire son nom commun. Chez les anciens Grecs, les radis étaient réputés efficaces pour calmer la toux et arrêter les hémorragies. Enfin, les croyances populaires déclarent les radis souverains pour lutter contre la nervosité, fortifier les dents, les ongles et les cheveux. On pense qu'ils proviennent d'extrême-orient : on en trouve trace dans un écrit chinois remontant au XI<sup>e</sup> siècle.

### LA BETTERAVE

## C'est bon pour le moral

Les vertus de cette plante largement cultivée dans notre pays ont été un peu oubliées. C'est pourtant un des légumes dont le potentiel antioxydant est important et elle est également excellente pour notre moral !

Antivirale, énergétique, reminéralisante...

• La betterave est bénéfique aux personnes anémiées, fatiguées, déprimées, mais aussi la femme enceinte...

• La racine, gorgée d'oligo-éléments, de sels minéraux (calcium, fer, phosphore, potassium, rubidium, magnésium et soufre), de vitamines (A, B1 B2, B3, B6, B9, C, E, K, PP), contient aussi des fibres. Dans les feuilles, on trouve bêta-carotène, lutéine et zaxanthine.

• La betterave fait partie des légumes à fort pouvoir antioxydant, elle protège nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et stimule nos défenses face aux maladies cardiaques, celles liées au vieillissement et certains cancers.



• Attention: les diabétiques devront limiter leur consommation de betterave rouge car elle est riche en sucre. Contenant aussi de l'acide oxalique, elle est déconseillée (en quantité importante et régulière) aux personnes sujettes aux calculs rénaux. De même, les personnes sous traitement anticoagulant l'éviteront à cause de sa teneur en vitamine K.