

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bain de lavande

Pour se détendre, par exemple contre le stress

Ingrédients :

- Fleurs de lavande séchées (khezzama)
- eau.

Préparation

1. Pesez environ 60 grammes de fleurs de lavande séchées.
2. Faites macérer la lavande à feu doux dans environ 1 litre d'eau pendant une bonne trentaine de minutes. Couvrez avec un couvercle. Laissez refroidir.
3. Filtrez le mélange.
4. Ajoutez le mélange dans le bain.

Ballonnement

Une infusion de romarin (iklil) : faites bouillir 1 litre d'eau. Eteignez le feu... Jetez 50 g de romarin fleuri (de préférence frais, sinon sec chez l'herboriste). Laissez infuser 15 minutes à couvert, filtrez, buvez une tasse après chaque repas.

Sachez que...

Consommée crue et en salade, la laitue constitue un hors-d'œuvre rafraîchissant et digeste, qu'il est intéressant de prévoir régulièrement dans les repas pour ses qualités nutritionnelles, et notamment sa haute densité minérale et vitaminique. Elle est particulièrement appréciée dans les régimes-minceur, pour son faible apport énergétique et l'impression de satiété qu'elle procure.

Anxiété

Porter à ébullition 25 g de feuilles fraîches de basilic (h'baq) dans un 1/2 litre d'eau, couvrir, laisser frémir 10 minutes, filtrer, laisser refroidir avant de boire (avant le coucher de préférence).

Crise de foie

Coupez un citron non traité sans l'éplucher, versez dessus 1 litre d'eau bouillante, ajoutez une cuillère à soupe de miel. Laissez infuser, buvez des petites tasses de cette infusion tout au long de la journée. Répétez l'opération le lendemain.

Ail - oignon

Pour faire diminuer une toux, faites une préparation avec 4 cuillères à soupe de miel, une gousse d'ail hachée, une rondelle d'oignon hachée, un petit radis coupé en morceaux.

Laissez reposer quelques heures. Avant d'avaler, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.

Lutter contre la constipation avec l'eau de figues

Mettez 5 figues sèches dans un bol et recouvrez-les d'eau tiède. Laissez tremper une nuit entière.

Le matin, à jeun, manger les figues et buvez leur jus de macération.

Aigreur d'estomac

Très utilisée notamment pendant la grossesse, cette recette mérite d'être connue.

Mettez 15 g de serpolet (zaâtar sauvage) dans 1 litre d'eau bouillante.

Laissez infuser 15 minutes à couvert.

Filtrez.

Buvez une tasse de cette infusion après chaque repas et chaque fois que vous en ressentez le besoin. Vous pouvez boire le litre dans la journée sans problème.

LE RAISIN

Un allié de la santé cardiovasculaire

Le raisin est particulièrement recommandé pour ses vertus anti-oxydantes. Riche en polyphénol, il préserve notre système cardio-vasculaire contre différentes maladies en réduisant l'apparition du mauvais cholestérol.

Le raisin rouge serait environ 2 fois plus antioxydant que le raisin vert. En effet, les raisins rouges contiennent une quantité plus élevée d'anthocyanines, des composés phénoliques antioxydants qui leur donnent leur coloration. Outre le contenu en anthocyanines, aucune autre différence majeure n'a été observée entre les raisins rouges et les raisins verts.

Les bienfaits du raisin Santé cardio-vasculaire :

Plusieurs études effectuées chez l'humain ont démontré un effet positif de la consommation de jus de raisin rouge sur la prévention des maladies cardiovasculaires. Parmi les effets observés, notons l'amélioration de la fonction endothéliale (élasticité ou capacité de la paroi des vaisseaux sanguins à se dilater et à se contracter) et l'augmentation de la capacité antioxydante du sang. Dans différentes études, la consommation de jus de raisin amenait aussi une diminution de l'oxydation du cholestérol, LDL, (mauvais) cholestérol) et de la formation de caillots sanguins, deux facteurs pouvant contribuer à améliorer la santé cardio-vasculaire. La consomma-



tion de jus de raisin rouge pourrait également diminuer le mauvais cholestérol et augmenter le «bon» (HDL).

Enfin, la consommation de jus de raisin a également été associée à une diminution de la tension artérielle, ce qui a un effet cardioprotecteur.

Bien que certains chercheurs aient constaté que la consommation de jus de raisin pouvait amener une légère augmentation des triglycérides sanguins (effet non souhaitable), d'autres études n'ont observé aucun effet. La quantité de sucre contenu dans ce jus pourrait être un des facteurs ayant un impact sur les triglycérides sanguins, d'où la recommandation de consommer le jus de raisin sans exagération.

Cancer : La consommation de jus de raisin aurait un effet protecteur contre le cancer. Une étude menée chez le rat a montré une réduction de la multiplication des cellules cancéreuses de la glande mammaire et une diminution du poids des tumeurs en fonction de la dose de jus de raisin administrée.

De plus, trois études in vitro ont démontré un effet protecteur du jus de raisin rouge contre le cancer du côlon et les cancers des globules blancs (leucémie et lymphome, par exemple). D'autres études devront être effectuées pour déterminer dans quelle mesure ces effets pourraient se manifester chez l'humain.

D'autre part, des patients traités par chimiothérapie ont constaté que la consommation de jus de raisin réduisait la fréquence des nausées et des vomissements.

Cependant, d'autres études sont nécessaires pour valider cet effet.

Fonctions cognitives : Plusieurs études chez l'animal ont montré un effet bénéfique de la consommation de jus de raisin sur la mémoire et les capacités motrices, ce qui suggère une amélioration des fonctions cognitives. Chez l'humain, les recherches n'en sont qu'à leur début. Une étude récente a montré que l'ajout de 500 ml (2 tasses) de jus de raisin à l'alimentation des gens en perte de mémoire (sans démence) améliorait leurs

fonctions cognitives. De tels résultats s'avèrent intéressants dans un contexte de prévention de la maladie d'Alzheimer.

Beauté et minceur avec le raisin

Les personnes qui surveillent leur ligne apprécient également le raisin parce qu'il est très peu calorique. Préférez le raisin frais au sec parce que ce dernier est très sucré, donc contient plus de calories. En tout cas, le raisin frais se consomme à volonté, quel que soit le type de régime amincissant suivi par la personne.

Du fait de sa haute teneur en fibres, le raisin stimule la sensation de satiété et participe activement à la digestion. De nombreux nutritionnistes proposent aussi des cures de raisin pour détoxifier l'organisme. Il convient toutefois de faire attention, car la surconsommation de raisin peut provoquer des diarrhées chez les personnes dont les intestins sont sensibles.

Depuis quelques années le raisin est également devenu l'ingrédient de prédilection de nombreux spécialistes de la beauté de la peau. En fait, le fameux polyphénol ralentit le vieillissement cutané.

Les marques de cosmétiques misent alors particulièrement sur les pépins. Ces derniers contiennent un concentré de polyphénol aux vertus adoucissantes, exfoliantes, hydratantes et protectrices (contre les UV).

Du chocolat pourrait remplacer les crèmes solaires

Avis aux amateurs de chocolat noir et de bronzage : les deux plaisirs non seulement sont compatibles, mais le premier atténue les effets néfastes du second, autrement dit, les coups de soleil, selon des chercheurs québécois qui mènent une étude pour le vérifier.

Un institut de l'université Laval de Québec a lancé une campagne de recrutement de femmes à la peau très claire âgées de 25 à 65 ans, a indiqué le jeune chercheur conduisant cette étude.

Trente ont déjà répondu à l'appel de l'institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) et trente autres sont encore attendues pour constituer un échantillon de 60 personnes. Les premières ont déjà commencé à manger trois carrés de chocolat noir — ou de

placebo — par jour, et elles continueront à le faire pendant 12 semaines.

Il s'agit d'un chocolat spécialement préparé et riche en polyphénols, des molécules présentes dans le cacao et constituant des antioxydants naturels. Le placebo, au goût très ressemblant, n'en contiendra pas du tout.

Bien entendu, ni les participantes, ni même les chercheurs, ne sauront qui mange du «vrai» chocolat et qui ne reçoit qu'un produit «nettoyé» de ses polyphénols, a précisé le chercheur.

Au cours de visites périodiques au laboratoire, les participantes recevront sur la face intérieure de leur avant-bras des doses précises de rayons ultraviolets émises par une petite lampe.

Et, espère le chercheur, l'expérience devrait montrer que la peau de celles qui auront mangé du chocolat aux polyphénols supportera sans réagir une dose bien plus importante de rayons que la peau de celles qui n'auront goûté qu'au placebo.

Des études menées en Allemagne et en Grande-Bretagne ont déjà fourni des indications en ce sens. Mais le nombre de participants était relativement petit, 18 dans un cas et 30 dans l'autre, relève le chercheur. Avec l'échantillon québécois, plus important et dont on exclut les hommes pour avoir un profil hormonal plus homogène, le résultat, s'il confirme les recherches précédentes, pourrait réjouir les fabricants de chocolat noir «authentique».