

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Lait et cannelle

Contre la diarrhée et la dysenterie...

#### 1. Ingrédients

- Une pointe de couteau de cannelle
- 1/2 tasse de lait

#### 2. Préparation

- Chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède
- Mélanger le lait tiède avec la cannelle en poudre (une pointe de couteau).

#### 3. Posologie

- Généralement, une seule prise suffit. Le cas échéant, en prendre une seconde prise une heure après.

## Saviez-vous que... ?

Les botanistes croient que le radis noir a été la première espèce de radis cultivée par des humains. On sait que les Egyptiens le cultivaient déjà à l'époque des pharaons, car on a trouvé, dans le temple de Karnak, des hiéroglyphes le représentant. Le radis noir est un légume-racine. De ce fait, il se gorge sous la terre d'une quantité remarquable de minéraux et d'oligo-éléments. Il contient aussi de la vitamine B ainsi que du soufre, très riche en eau et en fibre, il améliore considérablement le transit intestinal.

## Le jus d'orange : un allié de choix

Le jus d'orange est un atout de choix pour protéger la santé. Selon une équipe du INRA, l'orange est l'un des fruits les plus consommés dans le monde, surtout sous forme de jus. Mais saviez-vous qu'il offre notamment une bonne protection au niveau cardio-vasculaire ? Le jus d'orange est riche en flavanones et en vitamines, surtout en vitamine C. Ce jus contient aussi peu de calories. En boire un demi-litre par jour diminue la pression sanguine, en plus d'améliorer la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater. La consommation de jus d'orange aide à prévenir le développement de pathologies cardiaques à l'âge adulte. De plus, cela offre une protection de la santé à long terme.

## Des mangues et des abricots pour des spermatozoïdes en santé

Les hommes qui mangent des mangues et des abricots auront des spermatozoïdes plus forts. Des chercheurs des universités Western Australia et Monash mentionnent que les hommes qui mangent des mangues et des abricots auront des spermatozoïdes forts et un taux de fécondité plus élevé. Ces deux fruits contiennent de nombreux antioxydants et le sperme contenant des antioxydants a plus de chances de féconder les ovules. De plus, cela garantit l'existence de substance nécessaire au nourrisson. Pour des spermatozoïdes forts, il ne suffit pas de manger des mangues ou des abricots. Les hommes peuvent boire une tasse de thé quotidiennement et manger des fruits ou autres aliments contenant de la vitamine E et des bêta-carotènes. Parmi ces aliments, on retrouve la citrouille, les carottes, les épinards, le persil, les huiles végétales, les avocats et les noix, rappelle l'*Ecology Letters*.

## Le thym, un remède naturel contre la toux

Souvent jugés banals, les symptômes de la toux nocturne n'en sont pas moins gênants. Pour soulager votre enfant, n'hésitez pas à lui faire boire 3 à 4 infusions de thym (ziitra) par jour, la dernière devant être préparée le soir juste avant le coucher.

L'action antiseptique du phénol, un des composés aromatiques du thym, permettra d'apaiser sa toux et de soulager ses maux de gorge. Un remède garanti 100% naturel !

**Recette :** Portez à ébullition 200 ml d'eau, ajoutez-y 1 à 2 g soit 1 à 2 cuil. à café de thym séché. Laissez infuser quelques minutes avant de servir. Pour être efficace, doit être bue bien chaude.

## Sachez que

La lentille bat des records d'apport en minéraux très diversifiés, des éléments dont on manque souvent dans notre alimentation, et surtout en fer. Minéral anti-anémique, il permet de garder tonus et énergie et de mieux résister aux infections.

### BIEN-ÊTRE

#### PRUNE ET PRUNEAU

# Des vertus laxatives

**Véritable traitement contre la paresse intestinale, la prune facilite la digestion et est diurétique. Ses fibres gorgées de sorbitol apportent un effet laxatif redoutable : cette particularité permet de distinguer la prune des autres fruits. Séchée, elle se nomme pruneau.**

Le terme «prune», qui est apparu dans la langue française en 1265, vient du latin populaire *prunum*. «Pruneau», qui désigne la prune séchée, est apparu beaucoup plus tard, soit vers 1507. La prune peut être noire, rouge, mauve ou jaune. Fraîche, en jus ou séchée, elle est toujours riche en antioxydants, en fer et en vitamines.

#### Les bienfaits de la prune et du pruneau

**-Constipation :** L'effet laxatif des pruneaux et du jus de pruneau est bien connu et bien documenté.

**-Cancer :** Une étude réalisée chez l'animal a démontré que la consommation de pruneaux permettrait d'augmenter la capacité antioxydante de l'organisme et de diminuer certains facteurs de risque du cancer du côlon. Une autre étude a mis en évidence que des composés contenus dans les prunes pourraient réduire la croissance et la différenciation des cellules cancéreuses du côlon humain. Il a également été démontré in vitro que des extraits de prunes pouvaient contribuer à diminuer la viabilité et inhiber la prolifération de différentes cellules cancéreuses. Des



études cliniques chez l'humain devront cependant être menées pour confirmer ces effets.

**-Ostéoporose :** Quelques études ont démontré que la consommation de pruneaux prévenait la diminution de la densité osseuse chez l'animal. La consommation de pruneaux pourrait ainsi exercer des effets bénéfiques sur la santé osseuse de femmes en ménopause. Des doses d'environ 12 pruneaux (100g) par jour durant 3 mois augmentaient certains marqueurs sanguins indiquant une formation osseuse accrue.

**-Lipides sanguins :** La consommation quotidienne de prunes diminuerait le «mauvais» cholestérol (LDL) chez des hommes aux prises avec de l'hypercholestérolémie. Une étude a par ailleurs démontré que l'administration de jus de pruneau concentré à des rats résistants à l'insuline (un état qui prédispose au diabète) contribuait à prévenir l'augmentation du cholestérol sanguin.



Photos : DR.

**-Maladies cardiovasculaires :** Une étude menée chez la souris a démontré une diminution du risque d'athérosclérose à la suite de la consommation régulière de poudre de pruneaux. Ces résultats renforcent ainsi l'idée que la consommation de fruits, plus particulièrement de pruneaux, pourrait s'avérer bénéfique pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.

**-Anxiété :** Des études effectuées chez l'animal rapportent qu'un polyphénol présent dans la prune (l'acide chlorogénique) et reconnu pour son pouvoir antioxydant pourrait exercer des effets anxiolytiques. Cependant, des études chez l'humain devront d'abord être menées avant de porter des conclusions à ce sujet.

#### Prune ou pruneau, lequel contient le plus d'antioxydants ?

La prune noire et le pruneau se classent respective-

ment aux 30<sup>e</sup> et 21<sup>e</sup> rangs parmi plus de 1 000 aliments (fruits, légumes, graines et céréales, fines herbes, épices, etc.) répertoriés selon leur contenu en antioxydants.

La capacité antioxydante du pruneau est de 2 à 3 fois plus élevée que celle de la prune. Cela serait attribuable, entre autres, à la formation de nouveaux composés durant son séchage. Comparativement à d'autres fruits séchés, le pruneau contient aussi des quantités supérieures d'antioxydants. En effet, il en contient plus que l'abricot, la figue, les raisins et les dattes...

#### Les remèdes de grand-mère

- Lutter contre la constipation : Chaque matin, mangez deux ou trois pruneaux accompagnés d'un verre de jus d'orange.

- Rectifier les imperfections de la peau :

Dans un récipient, compressez quelques prunes bien mûres pour en récolter le jus. Ajoutez alors un soupçon de jus de citron puis, mélangez l'ensemble. Appliquez ce masque naturel sur votre visage en couche épaisse et laissez reposer une quinzaine de minutes. Terminez ce soin par un rinçage à l'eau citronnée. Traitement à effectuer deux fois par jour.

## Les bananes contre les AVC

Des scientifiques ont découvert que manger trois bananes par jour pouvait réduire les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC) de 21 %. Des études précédentes avaient déjà démontré que les bananes étaient bonnes pour lutter contre la pression artérielle et les AVC, mais on ignorait clairement pourquoi. Maintenant, on a découvert que le potassium jouait un rôle important.

Apparemment une banane au déjeuner, une au dîner et une autre le soir apporteraient assez de potassium pour réduire les chances de souffrir d'un caillot sanguin au cerveau. Parfois, ces AVC mènent à des séquences graves, certains handicaps et même la mort. Des milliers d'AVC pourraient être évités tous les ans si les gens mangeaient plus d'aliments riches en potassium comme les épinards, les noix, le lait, le poisson et les lentilles. Un niveau trop bas de potassium dans l'organisme peut mener à des battements de cœur irréguliers, de l'irritabilité, des nausées et de la diarrhée, mentionne le *Journal of the American College of Cardiology*.

# Les bienfaits de l'arrêt de la cigarette sur la mémoire

Une étude anglaise, reprise par le site spécialisé Science Daily le 20 septembre, montre qu'arrêter de fumer peut renforcer les fonctions cognitives.

Au cours de cette étude, les anciens fumeurs ont marqué de meilleurs scores, de 25 % en moyenne, que les personnes n'ayant pas arrêté. Les personnes qui n'avaient jamais touché une cigarette ont enregistré des résultats 37 % supérieurs à ceux des fumeurs. «Nous savons déjà que l'arrêt de la cigarette représente de nombreux bienfaits pour le corps et la santé, mais cette étude montre que cela peut aussi profiter aux fonctions cognitives», explique Tom Heffernan, professeur de psychologie à l'Université de Northumbria (Angleterre), dans un communiqué.

Des études précédentes avaient montré qu'arrêter de fumer améliorerait la «mémoire rétrospective», cette capacité à apprendre de nouvelles informations et de s'en souvenir par la suite. L'étude anglaise a quant à elle mesuré la «mémoire prospective» ou la capacité de se rappeler de réaliser une action particulière à l'avenir, comme par exemple d'acheter du lait à la sortie du bureau ou

de prendre un médicament tous les jours à la même heure.

Les chercheurs n'arrivent pas encore à expliquer en quoi fumer perturberait les fonctions cognitives, mais ils pensent que la cigarette peut mettre à mal certaines parties du cerveau en lien avec la mémoire.

L'étude a été publiée dans la revue *Drug and Alcohol Dependence*.

## Lutter contre les diverticules de l'estomac

Pour soulager les inflammations des diverticules de l'estomac, voici un «truc» qui se montre très efficace sur les inflammations des diverticules. Prendre chaque soir une tisane dans laquelle on mettra une cuillère à café de miel de thym et une cuillère à soupe de vinaigre de cidre (ou de pomme). Cette tisane peut également vous mettre à l'abri des infections urinaires à répétition.