

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Miel d'oignon

Contre la toux et les maux de gorge...

1. Ingrédients

- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 pot à confiture avec couvercle

2- Préparation

- Hachez les oignons
- Mettez ces oignons coupés dans un pot à confiture
- Rajoutez le miel
- Faites descendre le miel dans les oignons
- Fermez avec un couvercle
- Laissez «tirer» ce mélange pendant 6 à 24 heures
- Filtrez avec une passoire
- Votre miel d'oignon est prêt.

3- Posologie

- Prenez une cuillère à soupe 3 fois par jour

Temps de conservation

1 jour au frigo

Saviez-vous que...?

Vous pouvez faire du bien à votre peau avec la grenade. Elle fait des miracles avec votre peau, on le savait déjà à l'époque de l'Égypte ancienne ! Elle l'hydrate et lui offre un beau teint, car elle contient des éléments qui favorisent la circulation du sang et préviennent la formation de cicatrices et les inflammations. En outre, la grenade aide la régénération des cellules et leur rajeunissement, elle stimule la formation de collagène et d'élastine, pour une peau souple et moins de rides. Bref, gavez-vous de grenade et vous aurez presque une peau de bébé !

Sachez que...

Si de nombreux insectes fuient le basilic (h'baq) à cause de son odeur, sachez que les papillons et les abeilles sont, au contraire, attirés par elle.

Les épinards rendent réellement les muscles plus forts

Les épinards rendent plus fort : c'est la conclusion à laquelle parviennent les chercheurs, selon le journal *Cell Metabolism*.

L'étude démontre qu'un bol d'épinards tous les jours rend bel et bien les muscles profondément plus efficaces.

L'effet est si puissant qu'il fonctionne après seulement trois jours de consommation. Contrairement à ce que l'on croyait jusqu'à présent, ce n'est pas le fer qui est la clé de ce phénomène mais bien les nitrates qui sont particulièrement abondants dans les épinards. Les nitrates rendent les mitochondries (les usines énergétiques de chaque cellule) plus efficaces, comme si on ajoutait du carburant aux muscles. Ils augmentent également l'oxyde nitrique dans le corps, ce qui ouvre les vaisseaux sanguins, réduit la pression artérielle et favorise une bonne circulation sanguine.

Du gingembre cru pour soulager la douleur musculaire

Le gingembre (skendjibir) pourrait aider à diminuer la douleur musculaire après un exercice.

Une nouvelle étude démontre qu'une petite quantité de gingembre cru, consommée tous les jours, diminue la pression exercée sur les muscles durant l'entraînement. Ainsi, le gingembre pourrait aider à réduire la douleur musculaire causée par l'exercice physique. Selon le *Journal Of Pain* (douleur), les chercheurs ont donné 2 grammes de gingembre cru à un premier groupe de participants, la même quantité de gingembre traité à la chaleur à un deuxième groupe et les derniers participants ont reçu un placebo. On a constaté que la chaleur augmentait la puissance du gingembre pendant 11 jours. Toutefois, 24 heures après un entraînement, ceux ayant eu le gingembre cru ont dit que leur douleur musculaire était de 25% inférieure à ceux ayant reçu le placebo. Pour le gingembre traité à la chaleur, la douleur était moindre de 23%. Depuis très longtemps, le gingembre est utilisé contre les nausées, mais de récentes études démontrent qu'il possède d'autres propriétés puissantes. En poudre, il pourrait aider à tuer les cellules cancéreuses de l'ovaire.

Le céleri contre la mauvaise haleine

Les odeurs buccales sont souvent provoquées par l'assèchement de la bouche. Grignotez donc un brin de céleri (krafess) pour purifier votre haleine. Ce légume gorgé d'eau peut contribuer à bannir les odeurs buccales plus efficacement que les gommes à mâcher....

LA GUIMAUVE

Des vertus adoucissantes

Les vertus calmantes de la guimauve sont les bienvenues pour soulager la peau rougie aux derniers rayons de soleil et couper court aux premiers maux de l'automne. Septembre est la période idéale pour la récolter.

La guimauve renferme un abondant mucilage qui lui confère des vertus adoucissantes et laxatives. Ses fleurs entrent dans des mélanges destinées à soulager les problèmes pulmonaires, à calmer la toux et à faciliter l'expectoration.

*** Adoucissante, béchique, calmante, émolliente**

• Avec jusqu'à 20% de leur poids en mucilage pour les fleurs et 30% pour les racines, la guimauve (khitmi) est la plante la plus riche en ce type de polysaccharides. C'est pourquoi elle permet de lutter activement contre la constipation, d'adoucir certaines affections des voies urinaires (cystites), les maux d'estomac, et qu'elle facilite le mûrissement des furoncles.

• Les gargarismes de tisanes de guimauve calment l'inflammation des muqueuses lors des bronchites, laryngites, tra-



Photos : DR.

chéites, rhumes, toux et angines.

• Une racine de guimauve était autrefois donnée comme hochet de dentition aux bébés.

• Attention, en usage interne, sa richesse en mucilages peut réduire l'effet des médicaments. Il est conseillé de respecter un délai d'une heure entre la prise de tisane de guimauve et d'autres remèdes. Les personnes sujettes au diabète l'éviteront à cause de sa richesse en sucre. La guimauve peut devenir toxique lorsqu'elle est mise en présence de substances qui précipitent les mucilages : alcool, tanins ou fer.

• Décoction laxative

- Une cuillère à café de racine coupée en petits morceaux, une tasse d'eau froide.

- Amenez à ébullition et

laissez bouillir doucement pendant cinq minutes.

- Buvez trois tasses par jour de cette décoction, qui réveille en douceur les intestins paresseux.

• Lotion calmante

- Une cuillère à soupe de racine coupée en petits morceaux, une tasse d'eau froide.

- Faire bouillir sept minutes. Cette décoction sera utilisée en compresses sur les furoncles ou inflammations de la peau telles les irritations, le coup de soleil, les dartres...

• Infusion contre la toux

- Une cuillère à soupe de fleurs et feuilles, une tasse d'eau bouillante.

- Faire infuser 10 minutes. Boire trois à quatre tasses par jour pour adoucir la gorge lors des rhumes et bronchites. En

cas de gorge très irritée, utilisez cette infusion en gargarisme, ainsi qu'en rinçage de la bouche pour guérir les aphtes.

Les diabétiques ne devraient pas se priver de fruits

Les personnes diabétiques doivent suivre un régime alimentaire strict et faire continuellement attention à leur consommation de sucre. Les fruits sont donc à surveiller, car plusieurs en contiennent beaucoup, mais les personnes souffrant de diabète ne doivent pas pour autant les négliger. Ainsi, les spécialistes rappellent qu'il est plus judicieux d'opter pour des fruits à faible indice glycémique, comme les pommes. La pectine contenue dans la peau et la chair des pommes serait efficace pour traiter le diabète. Elle aide aussi à détoxifier le corps et réduit de 35 % le taux d'insuline dans le corps. De plus, on rapporte que cela peut aider à réguler le sucre dans le sang. Les fraises sont un choix judicieux également. Elles contiennent beaucoup de fibres, de nutriments et d'antioxydants qui aident à réduire les risques de maladies cardiaques. Le pamplemousse améliorerait la sensibilité à l'insuline et augmenterait les réserves alcalines dans le sang, ce qui permettrait une résistance à l'acidité du diabète. Finalement, les avocats sont aussi un bon choix pour les diabétiques. Ils abaissent le taux de cholestérol et maintiennent le niveau de triglycérides dans le sang. De plus, la vitamine E améliore l'action de l'insuline dans l'organisme.

La pâte tomate bonne pour la peau

La pâte tomate pourrait aider à combattre les coups de soleil et les rides. Des chercheurs britanniques suggèrent qu'une consommation quotidienne de produits de la tomate pourrait aider la peau à se protéger contre les rayons UV.

Antioxydants et collagène naturels

Lorsque cuites, les tomates contiendraient un taux élevé de lycopène, un antioxydant naturel bénéfique pour l'épiderme, selon le dermatologue Lesley Rhodes.

Les résultats indiquent aussi que les consommateurs de tomate ont vu grimper leur production de collagène, une protéine qui garde la peau souple.

Dans une étude

publiée sur le site américain News Medical, les chercheurs des universités de Manchester et de Newcastle ont découvert qu'ajouter à son régime quotidien cinq cuillerées à table de pâte de tomate contenant un taux élevé de tomates cuites et 10g d'huile d'olive permettait de minimiser les effets néfastes du soleil sur la peau.

Protection solaire à la tomate

Après 3 mois d'étude, les résultats indiquent que

la peau des consommateurs de tomates développe une protection contre les coups de soleil supérieur de 33 % aux autres personnes, soit l'équivalent d'une crème solaire à bas indice UV.

Les dommages des rayons ultraviolets peuvent mener à un vieillissement prématuré et même au cancer de la peau.

Les chercheurs précisent, toutefois, que les tomates doivent être vues comme une aide supplémentaire et non comme une alternative à la crème solaire.

Les haricots verts

Ils sont riches en alphacarotène, pigment responsable de leur couleur vert foncé : cet antioxydant peut se transformer en vitamine A dans l'organisme et serait encore plus efficace que le bêta-carotène pour contrer les cellules cancéreuses dans le cerveau, le foie et la peau, selon une étude récente.