

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Revitalisant avec herbes

Pour faire votre propre revitalisant avec herbes, produit naturel pour cheveux foncés :

1- Mettez 2 cuillères à soupe d'herbes séchées (persil, romarin, sauge) dans un sac de mousseline et placez dans une théière.

2- Versez 500 ml d'eau bouillante sur les herbes et laissez infuser pendant 2 heures.

3- Retirez les herbes, laissez le liquide refroidir complètement, puis transférez-le dans un bocal d'un litre.

4- Ajoutez 500 ml de vinaigre de cidre de pomme et mélangez à fond.

5- Optionnel, pour ajouter un parfum au revitalisant, ajoutez au mélange quelques gouttes de lavande ou de citron ou d'huile essentielle de rose.

3 pommes ou 3 poires par jour

Les fruits frais aussi ont toute leur place dans une stratégie minceur. Une étude brésilienne a suivi pendant dix semaines 49 femmes âgées de 30 à 50 ans, qui ont ajouté chaque jour à leur régime habituel soit trois biscuits à l'avoine (chouffane), soit trois poires, soit trois pommes (200 calories dans tous les cas et même quantité de fibres). Par rapport aux femmes qui consommaient l'avoine, les femmes du groupe «fruits» ont vu la densité calorique de leur alimentation diminuer ; elles ont aussi consommé globalement moins de calories.

Après dix semaines, ces femmes ont perdu 930 grammes en moyenne, alors que les femmes du groupe «avoine» n'ont pas vu leur poids changer.

Houmous : découvrez les vertus des pois chiches

Si vous n'êtes jamais rassasié, que vous surveillez votre glycémie et qu'en plus votre cholestérol vous tracasse, l'houmous (plat à base de pois chiches) est fait pour vous !

L'houmous vous amènera vite à satiété sans faire monter en flèche votre glycémie et le tout sans même inquiéter votre cholestérol.

Le thym

Le thym (ziïtra) a un fort pouvoir désinfectant. Dans certains pays, on effectue même des désinfections hospitalières à base d'huile essentielle de thym par mesure d'économie.

Dans une indication pour la toux cette préparation, utilisée depuis fort longtemps, peut s'avérer très utile. A prendre de préférence en tisane ou infusion de thym.

L'orange sanguine, un fruit antioxydant !

Si vous cherchez un fruit antioxydant, c'est l'orange sanguine. Elle contient de l'anthocianine qui est un puissant antioxydant. C'est l'anthocianine qui donne la couleur rouge à cette orange. En plus, l'orange sanguine est l'un des fruits les plus riches en vitamine C.

Après les repas fastueux des fêtes, l'orange sanguine nettoiera votre corps des toxines accumulées. N'oubliez pas de la mettre sur la liste d'épicerie !

Des œufs pour rester éveillé et alerte

Pour retrouver votre énergie lorsque vous vous sentez somnolent, mangez des œufs.

Des scientifiques ont découvert qu'une protéine des œufs, que l'on retrouve surtout dans le blanc d'œuf, aide à rester éveillé et alerte. Cette protéine est beaucoup plus efficace que les glucides du chocolat, des biscuits ou d'autres aliments sucrés.

L'équipe de l'Université de Cambridge a examiné les effets des substances nutritives sur les cellules du cerveau. On constate que la protéine des blancs d'œufs active les cellules et déclenche la libération continue de l'orexine, alors que le sucre inhibe cette libération.

Par le passé, les œufs ont eu une mauvaise réputation. On croyait qu'ils favorisaient le mauvais cholestérol et augmentaient ainsi les risques de troubles cardiaques. Cette pensée est toutefois erronée, et des études ont démontré qu'il est très sain de manger des œufs. Le cholestérol retrouvé en petite quantité dans cet aliment n'a que très peu d'effets sur les risques de crise cardiaque.

L'EUCALYPTUS

Un anti-inflammatoire naturel

Arbre à la fièvre, tel est le surnom imagé de cet arbre majestueux dont les usages thérapeutiques sont nombreux.

Ses feuilles, très riches en huile essentielle, sont utilisées sous des formes variées (infusion, teinture, soluté buvable, gélule) pour traiter de nombreuses affections, respiratoires notamment, mais pas seulement. Voici de nombreuses bonnes raisons d'utiliser l'eucalyptus.

• L'eucalyptus, un antiseptique des voies respiratoires

- L'eucalyptus est utilisé pour traiter les affections de l'appareil respiratoire. Il augmente les sécrétions en agissant directement sur les cellules bronchiques et en détruisant le mucus.

Résultat, il exerce une action antitussive, laquelle est renforcée par une action antiseptique, dans la mesure où l'eucalyptus inhibe le développement des bactéries et des champignons.

- Au final, les feuilles d'eucalyptus sont antitussives, expectorantes et antiseptiques, et permettent de soigner : bronchite, maux de

gorge, toux, rhume, nez bouché...

- En cas d'affections bronchiques, de maux de gorge et de toux, l'eucalyptus peut être utilisé sous forme de poudre, de teinture-mère, de sirop. Mais également en friction de la poitrine sous forme de baume ou pommade, ou d'huile essentielle.

- En cas de nez bouché ou de rhume, les inhalations sont très efficaces (infusion de feuilles ou huile essentielle), tout comme les solutions pour pulvérisations nasales (teinture).

- Les feuilles d'eucalyptus sont aussi employées en infusion.

- Comme antiseptique, l'eucalyptus est utile contre les infections des voies urinaires (inflammations de la vessie, colibacilloses...). Il améliore également les inflammations de la muqueuse gastrique et de la muqueuse intestinale.

• Les autres vertus de l'eucalyptus

On prête à l'eucalyptus de nombreuses autres vertus :

Contre les bouffées de chaleur, les gaz et les palpitations chez les femmes ménopausées.

• Contre les rhumatismes.

• Contre les migraines.
• Contre la fatigue passagère.

• Comme désinfectant sur les plaies, brûlures et ulcères cutanés.

Enfin, l'eucalyptus possède des vertus hypoglycémiantes (qui abaissent le taux de glucose dans le sang), liées à la présence de flavonoïdes, mise en évidence expérimentalement et qui reste donc à démontrer chez l'homme.

• L'eucalyptus est aussi désinfectant et insecticide

L'eucalyptus possède des propriétés désinfectantes, que l'on peut employer pour assainir l'air intérieur, en faisant par exemple bouillir des feuilles,

en diffusant de l'huile essentielle d'eucalyptus, ou tout simplement en cultivant un plant d'eucalyptus en pot.

Appliqué sur la peau, l'eucalyptus permet aussi d'éloigner les insectes indésirables, dont les moustiques.

En friction sur les cheveux, l'eucalyptus tient les poux à distance. Et en friction sur la fourrure des animaux, l'eucalyptus éloigne les puces et autres parasites.

• Précautions

L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants.

Par précaution, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Le romarin

L'infusion de romarin (iklil) est un antidote naturel contre la fatigue mentale et est vraiment utile pour les étudiants et ceux qui font un travail intellectuel intense.

En cas donc de mémoire défaillante et d'articulations raidies, rien de tel que le romarin pour regagner de la mobilité et un intellect plus vif.

Le romarin peut également combattre la cataracte et permet de protéger votre vue au fur et à mesure de votre vieillissement. Il suffit pour cela de boire une infusion faite avec :

15 g de romarin dans 1/2 litre d'eau bouillante qu'on laisse refroidir et qu'on sucre avec du miel de préférence.

Les fruits secs sont bons pour la santé

Les chercheurs tentent de faire comprendre aux gens que les fruits secs sont tout aussi bénéfiques pour la santé que les fruits frais et qu'ils devraient également faire partie de l'alimentation quotidienne.

Certains de ces fruits secs aideraient même à combattre le cancer, les problèmes de cœur et les maladies métaboliques, indique l'étude rapportée par le *Daily Mail*.

Ils sont une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux. Comme leurs congénères frais, ils contiennent peu de

calories. Certains ont des niveaux élevés de polyphénols qui protègent contre les maladies cardiaques.

On croit également que plusieurs peuvent inhiber des formes de cancer. Bien que l'on ne connaisse pas exactement le mécanisme sous-jacent, on pense qu'ils freinent la propagation des cellules cancéreuses et suppriment l'inflammation.

Les recherches se poursuivent afin de mieux comprendre les mécanismes de protection encore méconnus.



Photo : DR