

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Teinture d'oignon

1. Ingrédients

500 g d'oignons.
50 g de miel
400 g de sucre
1 litre d'eau

Préparation :

Hachez les oignons.
Faites-les cuire avec le sucre, l'eau et le miel à feu très doux pendant 3 heures.

Faites bouillir une bouteille ou bocal avec son couvercle.

Remplissez la teinture bouillante dans le récipient bouillant et fermez de façon hermétique.

Dès l'ouverture du récipient, placez-la au frigo et consommez rapidement (1 à 3 jours).

Posologie :

En cas de forte toux : 1 cuillère à café 4 à 5 fois par jour.

LA TOMATE

Un coupe-faim naturel

Le jus de tomate, bien épais, a l'heureux pouvoir d'occuper un estomac vide et ainsi de diminuer l'appétit.

Grâce à ce coupe-faim complètement naturel, vous absorberez en plus une bonne dose d'antioxydants !

La tomate en est riche et ça sera tout bon pour vos artères et votre peau.

Sachez que...

Il n'est pas recommandé de manger le zeste du citron si vous avez des problèmes rénaux ou des troubles digestifs.

Le poireau

Si vous êtes enrhumé, buvez du bouillon de poireaux...

Pour avoir un teint plus clair, préparez-vous un bouillon de poireau. Il agira comme un diurétique naturel, en piégeant les substances néfastes et en les conduisant hors de l'organisme.

Jus de citron

Quand vous sentez que votre système immunitaire faiblit, mangez un citron ou buvez quelques verres de jus dilué dans de l'eau.

Saviez-vous que... ?

Au Moyen-Âge, le jus de carotte était utilisé pour colorer le beurre.

Le persil

Des chercheurs de l'Université du Missouri, aux Etats-Unis, ont exposé des rats souffrant d'un certain type de cancer du sein à un composé chimique nommé apigénine, que l'on retrouve notamment dans le persil. Cette substance aurait notamment des propriétés anti-inflammatoires.

Ils ont constaté que les rats qui ont absorbé de l'apigénine ont développé moins de tumeurs, et qu'il y avait également un certain délai dans la formation des tumeurs, comparativement aux autres rongeurs.

«Il semblerait que maintenir un niveau minimal d'apigénine dans le sang aide à retarder le délai d'apparition du cancer du sein», indiquent les chercheurs, qui conseillent donc de consommer une petite quantité de persil chaque jour, ou de prendre des suppléments alimentaires qui en contiennent.

On retrouve l'apigénine dans le persil, mais aussi dans le romarin, le céleri, les pommes, les oranges et les noix. Les chercheurs ont toutefois remarqué que cette substance n'était pas toujours suffisamment absorbée par le système sanguin. Des recherches complémentaires seront donc nécessaires pour déterminer quel est le bon dosage.

LA BOURRACHE

L'alliée de votre santé

La bourrache (harcha) est une sérieuse alliée pour soigner rhumes et bronchites ainsi que la rougeole et la scarlatine : en faisant abondamment transpirer et uriner, les toxines sont éliminées. Doucement laxative, elle stimulera les intestins paresseux.

Antitussive, émolliente, laxative, sudorifique... l'huile de bourrache, extraite des graines, est d'une richesse exceptionnelle en acides gras polyinsaturés de la famille des oméga 6, qui stimulent les phénomènes hormonaux et neurologiques. L'huile (en massages ou sous forme de gélules) soulage les délicates périodes menstruelles et les manifestations de la ménopause. En cas de cancer hormonodépendant, il est prudent d'en limiter l'usage.

Attention : la plante entière ne doit pas être employée régulièrement à fortes doses car elle peut être hépatotoxique.

Tisane douce contre les maux de l'hiver

- 1 c. à dessert de fleurs de bourrache.
- 1 pincée de fleurs de sureau (voir chez l'herboriste)
- 1 tasse d'eau.
- Faire infuser 5 minutes.

Boire 3 à 4 tasses par jour, entre les repas. Idéal en cas de rhume, de toux, de bronchite...

Tisane détoxifiante

- 1 c. à soupe de feuilles et tiges de bourrache, 1 tasse d'eau.

1. verser la plante dans l'eau froide. Amener à ébullition.
 2. Couvrir et laisser 10 minutes sur le feu.
 3. Boire 3 tasses par jour entre les repas.
- Cette décoction est aussi une excellente lotion purifiante pour le visage.

Fumigation

- 1 poignée de bourrache (feuilles ; tiges, fleurs, si possible fraîches).
- 1 beau brin de thym.
- 1 grand bol d'eau .
- 1 grande serviette éponge.
5. Procéder comme pour la tisane détoxifiante. Le temps d'infusion passé, pencher la tête au-dessus du bol et recouvrir d'une serviette.
6. Respirer la vapeur pendant 15 minutes pour soulager rhumes et bronchites.

L'OIGNON VERT

Bénéfique pour la santé

L'oignon vert est originaire du nord de la Chine. Il renferme des doses négligeables de plusieurs vitamines et minéraux. Il contient des composés phytochimiques, qui s'avèrent être de puissants antioxydants. Ses composés sulfurés, qui lui confèrent sa saveur caractéristique, pourraient bien exercer un effet protecteur contre certains cancers.

L'oignon vert appartient à la famille des alliées, reconnus principalement pour leurs effets protecteurs contre certains cancers. Jusqu'à présent, l'oignon vert n'a pas fait l'objet d'étude précise chez l'humain. Cependant, il est possible de croire qu'il possède des propriétés semblables à celles des autres membres de sa famille, tels l'ail, la ciboulette, l'échalote, l'oignon et le poireau. La partie blanche de l'oignon vert s'utilise comme l'oignon, tandis que la partie verte est généralement considérée comme une fine herbe.

Antioxydants : L'oignon vert renferme des composés phytochimiques dont les flavonoïdes (principalement le kaempferol). Les flavonoïdes sont de puissants antioxydants qui contribuent à neutraliser les radicaux libres, des sous-produits des réactions d'oxydation de l'organisme qui se lient à d'autres molécules et les endommagent.

De nombreuses études ont démontré qu'un apport substantiel en antioxydants fournis par les fruits et légumes peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer.



Composés sulfurés : Plusieurs études d'observation ont démontré qu'une consommation accrue de légumes appartenant à la famille des alliées pourrait exercer un effet protecteur contre certains cancers, principalement ceux du système digestif. En effet, la consommation d'alliées pourrait diminuer le développement du cancer de l'estomac, de l'œsophage et de l'intestin.

Une autre étude a démontré que les grands consommateurs d'alliées (plus de 10 g/jour, soit plus de 25 ml) présentaient 50 % moins de cancer de la prostate que les petits consommateurs (moins de 2 g/jour, soit moins de 5 ml). En effet, les alliées empêcheraient la croissance des cellules cancéreuses et protégeraient les cellules contre les dommages causés par les sub-

stances cancérigènes. Leurs propriétés anti-cancer semblent être reliées à leur contenu en composés sulfurés, qui d'ailleurs leur confèrent leur goût si caractéristique.

«Se mêler de ses oignons»

Cette expression pourrait être l'équivalent français de *know your onion*, locution née aux Etats-Unis dans les années 1920. Elle soulignait ainsi que les nombreuses variétés que l'on cultivait à l'époque changeaient de nom selon la région où l'on se trouvait, ce qui rendait difficile toute identification. «Connaître ses oignons» signifiait donc être familier avec les variétés qui étaient cultivées dans sa région et, par extension, connaître un sujet à fond. «S'occuper de ses oignons» pourrait donc vouloir dire «ne se mêler que de ce qui entre dans son champ de compétence».

Le chewing-gum qui rend intelligent

Le chewing-gum est-il un booster de performances ? Eh bien... peut-être. Une étude très sérieuse, menée par une équipe américaine de la St Lawrence University de New York, a montré les bienfaits de la gomme à mâcher sur... les capacités intellectuelles. Les étudiants pourraient en bénéficier, mais seulement dans certaines conditions bien précises.

Serge Onyper, professeur en psychologie, a mené l'expérience auprès de 224 étudiants volontaires, répartis en 3 groupes. Une série d'exercices écrits leur a été proposée. Les membres du premier groupe avaient mâché du chewing-gum avant le test, ceux du second l'ont fait pendant l'exercice. Enfin, les étudiants d'un dernier groupe ont dû passer le même examen sans jamais avoir recours à la gomme à mâcher.

Les plus performants se sont avérés être les étudiants qui avaient mâché du chewing-gum pendant 5 minutes, avant le début de l'examen. Surtout pour les exercices de mémorisation. «Le bénéfice a perduré pen-

dant 15 à 20 minutes. Pas plus», a souligné Serge Onyper. Selon lui, la mastication produirait un afflux de sang vers le cerveau, améliorant ainsi pendant cette courte période de temps les capacités de mémorisation. L'apport de sang supplémentaire déclenché par ce (vraiment) petit effort physique mettrait le cerveau en marche...

Du sport pour les mâchoires

Bien que demandeuse en énergie, l'action de mâcher est en effet considérée par les chercheurs comme une activité physique. Et, comme «n'importe quelle autre activité physique de faible intensité, la mastication augmente les pulsations cardiaques et la pression artérielle. Toute activité physique peu intense pourrait donc produire les mêmes effets sur les résultats intellectuels».

En revanche, il semble que le fait de mâcher pendant l'examen lui-même n'apporte aucun bénéfice. «Les ressources de l'organisme doivent en effet être partagées entre le processus de mastication et l'exercice cognitif». En d'autres termes, on ne pourrait pas mâcher et penser de manière efficace en même temps !