

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Baume anti-zones sèches

L'huile de coco convient parfaitement aux peaux sèches et abîmées. Elle peut être appliquée seule ou mélangée à un beurre végétal (karité ou cacao).

Ingédients : - 8 cuillères de beurre de karité

- 3 cuillères d'huile de coco

Comment l'utiliser ?

Mélangez les ingrédients au fouet jusqu'à obtention d'un baume. Appliquez sur les zones sèches (mains, pieds, coudes, etc.). A conserver 3 mois au réfrigérateur.

Le poivron

Si sa teneur en eau est très élevée, 90%, il a par contre un apport en vitamines C non négligeable. En effet, même cuits, 200 g de poivrons vous apportent 100 mg de vitamine C, ce qui couvre largement les besoins quotidiens. Il contient également des vitamines A et ces deux éléments sont des antioxydants d'où leur action bénéfique et préventive pour le vieillissement cellulaire prématuré, les atteintes tumorales et cardiovasculaires.

N'oublions pas non plus l'apport en oligo-éléments et en minéraux, le phosphore, le magnésium, le calcium. Le fer, le cuivre, le manganèse, le zinc y sont également présents. Le poivron possède aussi une densité de fibre élevée, et en plus est faible en calories !

C'est donc un accompagnement très appréciable. Sa couleur verte, jaune, orange ou rouge est déterminée par le stade de la maturation et de la variété, mais quel qu'il soit, il doit être bien lisse et brillant mais aussi très ferme. Vous pouvez le conserver entier, une huitaine de jours dans le réfrigérateur.

Les fruits rouges sont des aliments riches en antioxydants !

Les fruits rouges (fraises, framboises...) sont très bénéfiques à notre corps car ils sont riches en antioxydants. Mais que sont exactement les antioxydants ? Et en quoi nous sont-ils profitables ? Qu'apportent-ils à notre organisme ? Les antioxydants sont des molécules (vitamines A, C et E, oligo-éléments, micronutriments...) qui diminuent l'oxydation des substances chimiques, protègent le corps humain et réduisent les dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers, naturellement présents dans l'organisme, attaquent nos cellules. Les radicaux libres sont parfois fabriqués en excès par notre corps, notamment sous l'effet de la pollution, du tabac, des rayons UV, mais aussi formés durant des phénomènes pathologiques infectieux, inflammatoires ou de dégénérescence liés à l'âge.

Leurs actions au sein de notre organisme sont nuisibles et susceptibles d'engendrer de graves conséquences : elles peuvent en effet entraîner le vieillissement prématuré de nos cellules et le développement de certaines maladies (les cancers et les maladies cardiovasculaires notamment). Les antioxydants ont des effets d'anti-vieillessement parce qu'ils permettent à notre corps d'extraire les radicaux libres. La lutte constante qui existe au sein même de notre organisme entre antioxydants et radicaux libres nous oblige à apporter régulièrement et en quantité suffisante des antioxydants à notre corps. Une alimentation riche en antioxydants peut permettre de freiner l'oxydation de nos tissus et de détruire les radicaux libres en excès. Les fruits rouges sont des aliments très riches en antioxydants, donc faites-vous plaisir en les consommant ! Votre corps vous remerciera et vous resterez, en théorie, jeune et en bonne santé plus longtemps !

Les grosses pêches : elles sont plus sucrées

Les meilleures pêches sont souvent les plus grosses. C'est ce qui ressort des travaux de chercheurs de l'Institut français de la recherche agronomique. Ils ont démontré que les plus sucrées se trouvent dans les zones de l'arbre les plus ensoleillées, et les plus chargées en feuilles : le taux de sucre peut varier du simple au double, selon la position du fruit sur la branche ! Les pêches les plus sucrées sont aussi celles qui sont arrivées les premières à maturité. Autre information de cette étude : la concentration en composés aromatiques s'élève brusquement, juste avant la complète maturité du fruit. C'est à ce moment-là que la pêche acquiert son parfum et sa saveur.

Si la cueillette est trop précoce, cette élévation n'a pas lieu, et la pêche reste peu parfumée. Il faut donc éviter d'acheter celles qui sont trop fermes, et sans parfum : elles n'évolueront plus.

La fraise

La fraise est laxative et recommandée en cas de constipation. On peut s'éclaircir le teint sous forme de masque de visage. La fraise est contre-indiquée pour les personnes qui ont une peau sensible, souffrant d'insuffisance hépatique, de trouble de la digestion ou d'allergies cutanées.

HERBES AROMATIQUES

Leurs bienfaits santé...

Outre leurs notes aromatiques gourmandes, les herbes aromatiques contiennent des principes actifs exerçant une action biologique directe sur l'organisme : antivirale, anti-inflammatoire, anxiolytique, digestive, etc. Choisissez la vôtre !

L'aneth

Aussi appelé «faux anis», l'aneth (*chebeth*) est recherché pour ses feuilles et ses graines très aromatiques. Il se rapproche du fenouil par son odeur.

• **Quelle (s) vertu (s) santé ?**

Riche en potassium, en sodium et en soufre, l'aneth est diurétique et excellent pour la digestion. Ses propriétés chimiques stimulent la sécrétion biliaire, facilitant ainsi la digestion des matières grasses. De plus, il soulage l'insomnie, les troubles digestifs, l'anxiété, la fatigue nerveuse et diminue la mauvaise haleine. Il serait un bon remède contre le hoquet selon les traités d'herboristerie.

Historiquement, on l'a aussi beaucoup utilisé pour favoriser le lait des nourrices (en Grèce antique), et pour calmer les convives ayant abusé de l'alcool lors des repas (Moyen-Âge).

• **Comment l'utiliser ?**

En infusion : Faire bouillir une tige complète d'aneth dans une tasse d'eau et laisser infuser quelques minutes. Retirer la tige et boire chaud.

Eau d'aneth : Laisser tremper une petite cuillère à café de graines d'aneth broyées dans une tasse d'eau bouillante pendant quelques heures. Filtrer, mettre ensuite du miel.

Le basilic

Largement utilisé dans la gastronomie italienne, le basilic s'utilise de préférence cru car son arôme s'atténue à la cuisson.

• **Quelle (s) vertu (s) santé ?**

Utilisé autrefois dans le processus de momification en Egypte, le basilic a des propriétés antibactériennes et de conservation. Il réduit également l'anxiété et permet de lutter contre les spasmes musculaires. Selon des croyances anciennes, il éloignerait aussi les moustiques.

• **Comment l'utiliser ?**

En infusion (sédatif, anti-rhume, digestif) :

Laisser infuser une cuillère à soupe de feuilles dans une théière d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrer, boire chaud. En compresse, il soulage les problèmes oculaires dus à la fatigue.

En cataplasme (antiseptique) : Plonger les feuilles fraîches de basilic quelques secondes dans un peu d'eau chaude. Les déposer sur la région affectée. Retenir à l'aide d'une compresse.

Le laurier

Le laurier (*rand*) est un arbuste à feuilles persistantes et coriaces, originaire du bassin méditerranéen. Il est généralement utilisé dans la préparation des sauces mais qui a aussi des vertus médicinales.

• **Quelle (s) vertu (s) santé ?**

Le laurier réveille l'appétit et redonne de l'énergie aux organismes affaiblis. Il est indiqué pour soulager les flatulences et stimuler les estomacs pares-

seux. Des phytothérapeutes le conseillent même contre l'arthrite et les maux de dents. En essence, il sera utilisable contre les entorses et les meurtrissures.

• **Comment l'utiliser ?**

En infusion (soulage les flatulences) : 2 g pour 100 ml d'eau bouillante, à prendre après les repas.

La menthe

La menthe est l'une des herbes médicinales les plus célèbres. La variété de menthe poivrée est largement utilisée en phytothérapie pour lutter contre les démangeaisons. Elle renferme 44 à 84% de menthol et est à l'origine de la sensation de fraîcheur ou de froid (elle stimule les deux récepteurs).

• **Quelle (s) vertu (s) santé ?**

Riche en vitamines A et B, la menthe fraîche est bactéricide. Elle combat les maux de dents, favorise la digestion, soulage les nausées et les infections respiratoires. Sa variété poivrée contient un stimulant de l'estomac : le menthol. Il est efficace pour traiter le mal des transports, les vomissements (5 gouttes sur un mouchoir en papier à respirer). Certains médecins affirment que ses propriétés antivirales lui permettent de freiner la progression de l'herpès grâce à des infusions. Il faut noter que la menthe poivrée, sous toutes ses formes, est déconseillée à la femme enceinte.

• **Comment l'utiliser ?**

En infusion (toux, digestion, herpès) : 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer et boire chaud. A utiliser aussi en compresses pour calmer les coups de soleil.

Huile (migraine) :

Faire chauffer deux heures au bain-marie 30 g de feuilles de menthe dans 250 ml d'huile d'olive. Laisser refroidir et filtrer. Mettre en bouteille. Masser les tempes et le cou.

Le thym

Petit arbrisseau ne dépassant pas une trentaine de centimètres de hauteur, le thym (*ziitra*) est originaire du bassin méditerranéen et pousse en plein soleil dans les sols riches et bien drainés.

• **Quelle (s) vertu (s) santé ?**

Le thym est particulièrement efficace contre les symptômes de bronchite. Au cours d'une étude ouverte, plus de 7 000 patients souffrant de bronchite aiguë ont testé un sirop composé d'extraits de thym. Celui-ci s'est montré au moins aussi efficace que la N-acétylcystéine et l'ambroxol, deux médicaments qui fluidifient les sécrétions bronchiques. Il a aussi entraîné moins d'effets indésirables.

Un principe actif nommé thymol, empêche également l'aggrégation des plaquettes in vitro. Celle-ci et indispensable pour arrêter le saignement mais une aggrégation excessive peut causer des thromboses et de l'artériosclérose. Dans une autre

étude in vitro, il a été également démontré que des extraits de thym pouvaient augmenter la production d'oxyde nitrique, un composé jouant un rôle majeur dans la relaxation des vaisseaux sanguins.

• **Comment l'utiliser ?**

En infusion (maux de tête, ballonnements) :

Laisser infuser une petite cuillère à soupe de feuilles dans une théière d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer, boire chaud. Pour calmer les piqûres d'insectes, appliquer une compresse.

Vapeur, fumigation (rhume, nez bouché) :

Plonger 2 cuillères à soupe de thym dans un bol d'eau bouillante. Pencher la tête au-dessus du bol. Se couvrir d'une serviette. Respirer tout doucement au début, les vapeurs étant importantes. Quelques minutes suffisent.

La ciboulette

La ciboulette est une plante aromatique originaire d'Orient, cultivée pour ses feuilles et utilisée aussi bien crue que cuite. On la trouve fraîche à longueur d'année et sa culture est très facile, au jardin ou au balcon en été, en pot l'hiver.

• **Quelles (s) vertu (s) santé ?**

La ciboulette comble les carences d'un régime alimentaire déséquilibré car elle contient des vitamines C, B2 et K, du calcium, du sodium, du phosphore et du fer. Bénéfique pour la circulation du sang, elle favorise l'élasticité des vaisseaux et les préserve du vieillissement prématuré.

De plus, une étude épidémiologique a démontré que la consommation de légumes de la famille des alliées (incluant la ciboulette, l'ail et l'oignon) pourrait prévenir les cancers de l'estomac et le cancer de l'œsophage. A noter que les Chinois l'utilisaient 3 000 ans avant notre ère pour stopper les saignements.

• **Comment l'utiliser ?**

En lotion (purifiante pour les peaux grasses) :

Mettre les tiges de ciboulette coupées dans de l'eau froide. Porter à ébullition et laisser refroidir. Filtrer la préparation et la mettre en flacon. Conserver 1 à 2 semaines.

L'estragon

L'estragon fait partie de la même famille que l'absinthe (*chedjret meriem* ou *chiba*). Traditionnellement utilisé pour calmer les rages de dents et en infusion contre les insomnies et la digestion, il sublime les omelettes et les plats de champignons.

Utilisation : 1 cuillère à café à jeun dans un demi-verre d'eau en cure de trois semaines, ou diluée sur les petits «bobos» ou tout autre utilisation à la maison.

• **Quelles (s) vertu (s) santé ?**

Riche en iode et en huiles essentielles (plus de 3%), l'estragon est vermifuge et diurétique. Une étude in vitro a aussi démontré que l'estragon pouvait inhiber la libération d'histamine. La libération de ce composé par certaines cellules du corps provoque la plupart des symptômes d'une allergie. Cet effet serait principalement attribuable au coumarin, substance exerçant ses effets de façon complexe durant les différentes étapes du développement d'une allergie. L'estragon contient aussi des flavones, des composés antioxydants qui agiraient eux aussi comme anti-allergènes.

• **Comment l'utiliser ?**

En infusion : prenez 5 g de feuilles d'estragon et 1 tasse d'eau minérale.

Faites bouillir l'eau ; mettez les feuilles dans une tasse puis versez l'eau bouillante par-dessus. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez après les repas et au cours de la journée, cette boisson tonifie l'estomac, stimule la digestion et contribue à calmer les douleurs rhumatismales, autant de propriétés dues à ses essences aromatiques.

Sachez que...

Pour la petite anecdote, sachez que le mot tchernobyl (en russe) signifie armoise (*chihi*) en français.

L'avocat

L'avocat ne contient pas de cholestérol, il renferme de bons gras pour la santé du cœur, tout comme ceux de l'huile d'olive. Il contient de la vitamine B6 qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.

Saviez-vous que... ?

Les fraises sont riches en composés au pouvoir antioxydant ! Parmi ceux-ci, elles contiennent des anthocyanidines et de l'acide ellagique, deux flavonoïdes pouvant aider à la prévention des maladies du cœur et de certains cancers.

Un vinaigre antiseptique à faire soi-même

Dans un litre de vinaigre de cidre de pomme, mettez à macérer, pendant 15 jours, 20 grammes de chacune des plantes sèches suivantes : écorce de cannelle (*gorfa*), clous de girofle (*gronfel*), lavande (*khezzama*), menthe poivrée, romarin (*iklii*), sauge (*souak en'bi* ou *m'rimiya*), thym (*ziitra*), et 10 g d'ail frais.

Utilisation : 1 cuillère à café à jeun dans un demi-verre d'eau en cure de trois semaines, ou diluée sur les petits «bobos» ou tout autre utilisation à la maison.