

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus de tomate

En complément à un régime (peut limiter la fringale), contre la constipation, pour améliorer la digestion (surtout au niveau des intestins).

1. INGREDIENTS :

Pour un jus de 2 à 3 dl :

- 3 tomates bien mûres
- 1 tige de céleri-branche (krafess)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 tiers de concombre
- 1 feuille de basilic (h'baq)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 piment rouge (donne une couleur plus rouge au jus)
- eau minérale (à compléter)
- sel et poivre.

PRÉPARATION

- Lavez tous les légumes
- Mettez tous les légumes dans le mixeur ; rajoutez un peu d'eau et mélangez bien.
- Rajoutez éventuellement un peu de sel ou de poivre et complétez avec un peu d'eau si besoin.

3. POSOLOGIE

- A consommer chaque jour ce jus très bon pour la santé.

LU POUR VOUS

Les flavonoïdes présents dans certains végétaux pourraient permettre d'augmenter le taux de testostérone naturellement.

Les flavonoïdes sont des substances antioxydantes qu'on retrouve dans les végétaux. On sait déjà que la consommation régulière de certains types est associée à une meilleure santé cardiovasculaire.

Dans une nouvelle étude, des chercheurs de l'Université de Kingston (Angleterre) ont montré que certains flavonoïdes présents dans les raisins rouges, comme la quercétine ou l'acide caféique, permettaient d'augmenter le taux de testostérone chez l'homme. Par quel moyen ? Les chercheurs expliquent que lorsque notre organisme produit de la testostérone celle-ci est ensuite transformée en un autre composé qui pourra être éliminé par les urines. Ce processus est appelé glucurodination et fait appel à une enzyme l'UGT2B 17 dont l'activité est inhibée par ces flavonoïdes. Les flavonoïdes ralentissent donc l'excrétion de la testostérone ce qui laisse une plus grande quantité en circulation dans l'organisme.

Les aliments les plus riches en quercétine sont le thé vert, les raisins rouges, les pommes, les oignons rouges, les légumes verts et les agrumes.

L'eau de fleur d'oranger

La fleur d'oranger est calmante. En aromathérapie, l'huile essentielle de fleur d'oranger est reconnue pour diminuer tous les troubles émotifs causés par l'anxiété, le stress, la nervosité, la peur et l'angoisse.

L'eau de fleur d'oranger a aussi un effet calmant dans une tasse de lait chaud avec un peu de miel.

EXPRESSION

«Mettre du beurre dans les épinards»

Dans l'histoire culinaire du Moyen-âge, le beurre n'a pas toujours été un signe de richesse bien au contraire... Mais cela a changé avec les siècles... Aujourd'hui, c'est souvent par choix que le beurre est utilisé mais l'expression, par contre, exprime bien le changement des conditions de vie, gagner plus d'argent.

Le beurre est souvent associé à la richesse («Faire son beurre», par exemple). Probablement parce que c'est un aliment riche (en calories et lipides) qui fut, en certaines périodes troublées, réservé aux riches ou aux champions du marché noir. La métaphore de cette expression est parfaitement compréhensible : les épinards sans beurre, c'est diététique mais nettement moins bon pour nos palais actuels qu'avec du beurre ou de la crème ou en sauce. Donc pour améliorer le goût de ses épinards (ses conditions de vie) mieux vaut y ajouter une bonne dose de beurre (d'argent).

LE NAVET

Des traitements contre la toux

Dans le traitement naturel, le navet se signale par l'action bienfaisante qu'il exerce sur les voies respiratoires. Le navet contient du brome qui a un pouvoir calmant sédatif du système nerveux. Dans la médecine traditionnelle, on utilisait surtout le navet pour guérir différentes sortes de toux, entre autres, la toux sèche et la toux grasse (accompagnée de sécrétions bronchiques).

Le terme «navet» est apparu au XIII^e siècle d'abord sous la forme «naviet» ; il vient de l'ancien français «nef», substantif masculin hérité du latin *napus*. L'usage en a été abandonné afin d'éviter la confusion avec «nef», substantif féminin signifiant «navire».

Le navet est un légume intéressant pour sa richesse en vitamine C, en cuivre et en fibres.

C'est un légume très peu calorique et donc idéalement recommandé aux personnes en surpoids.

Les feuilles de navets font parties des meilleures sources de lutéine et de zéaxanthine, des antioxydants reconnus dans la prévention de certains cancers, contre le vieillissement des cellules et les maladies cardiovasculaires.

Le navet contient également des hétérosides soufrés qui possédaient un pouvoir anticarcinogène puissant.

Les fibres du navet sont efficaces pour le bon fonctionnement des intestins. Néanmoins, il peut provoquer, chez des sujets au système digestif fragile, flatulences et gênes intestinales.

Masque aux fruits secs

Découvrez cette recette de masque pour l'hiver à base de fruits secs qui conservent la plupart de leurs vitamines au séchage.

- Une petite poignée de fruits secs (abricots, figues, dattes dénoyautées, raisins...)
- Un verre d'eau chaude ou de lait chaud.

Faites ramollir les fruits secs dans de l'eau ou le lait chaud... Lorsqu'ils sont bien ramollis, égouttez-les et passez-les au mixeur pour obtenir une pâte bien homogène. Appliquez sur le visage et laissez poser 20 à 30 minutes.

CONSEIL

UTILE

Consommez régulièrement de l'huile d'olive, surtout si vous êtes âgé de plus de 65 ans, c'est un bon moyen de prévention contre l'AVC.

Le navet absorbe la graisse :

Le navet aime la graisse, qu'on se le dise. Il va ainsi absorber la graisse de votre préparation tout en la parfumant.

Le navet contre les maux de gorge :

Un jour avant, coupez les navets en petits morceaux, mettez du sucre et recouvrez le tout. Le mélange aura un aspect de sirop le lendemain. Prendre une cuillère à café de ce sirop fait maison.

Lait de navet contre la bronchite :

Bien laver 200 g de navets. Ensuite, les couper en petits morceaux. Les mettre dans une casserole contenant un demi-litre d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes en recouvrant la casserole. Laisser refroidir, filtrer. Boire à volonté ce lait de navet, très efficace pour éliminer le plus rapidement possible les sécrétions bronchiques. Une autre manière de tirer partie des vertus du navet, c'est de l'éplucher, le couper en rondelles, puis mettre dans un récipient en verre ou en plastique, rajouter 100 g de sucre par-dessus, bien mélanger.

Après cela, laisser reposer ce mélange dans le réfrigérateur pendant une nuit entière. Il va se dégrader un liquide visqueux et très sucré. Prendre une cuillerée à soupe de ce liquide trois fois par jour, avant les repas. C'est très efficace



Photo : DR

contre les bronchites avec toux.

Sirop anti-inflammatoire de navet :

Creusez un navet, écrasez la pulpe, remettez-la dans le creux avec du sucre de canne, quelques heures dans un endroit chaud cela fait un sirop anti-inflammatoire naturel.

Sirop contre la toux :

1 gros navet, 1 gros oignon, 3/4 de litre d'eau bouillante, 150 g de miel. Coupez en lamelles l'oignon et le navet, puis plongez-les dans l'eau et faites-les bouillir pendant 15 minutes. Filtrez ensuite le mélange, remettez-le sur le feu, ajoutez du miel, et laissez mijoter jusqu'à obtenir une texture sirupeuse. Lorsque la préparation nappe la cuillère, c'est prêt. Mettez en flacon ambré. 3 à 6 cuillères à café par jour.

Le saviez-vous ?

On connaît l'intérêt de la consommation d'ail pour la circulation sanguine.

Mais savez-vous que l'ail réduirait le risque de développer une arthrose de la hanche ?

C'est en tout cas ce que vient de démontrer une équipe de chercheurs. Affaire à suivre...

Cholestérol

Vous pouvez soigner votre cholestérol naturellement avec des clous de girofle comme suit :

faire macérer 5 clous de girofle 24 heures dans une tasse à café d'eau de source le matin. Le lendemain matin, enlevez les clous et buvez. Renouvelez jusqu'à amélioration.

Sachez que...

Le raisin est l'un des fruits les plus riches en glucides avec la figue et la banane.

Il contient donc beaucoup de sucre... à prendre en compte si vous souffrez de diabète.

Riez plus, tout simplement !

Ce conseil simple à comprendre mais pas toujours facile à effectuer est pourtant excellent pour la santé. En plus d'avoir un effet contre le stress, une étude parue en août 2011 par l'Université du Maryland (USA) a montré que rire avait un effet protecteur pour le cœur (ex. prévention de l'infarctus du myocarde) autant efficace que la prise de certains médicaments (statines) ou la pratique de sport (on le sait, un autre excellent conseil de prévention).

AVC : le chocolat bon pour les hommes ?

On sait que le chocolat noir possède un effet bénéfique pour les maladies cardiovasculaires. Aujourd'hui, il existe un autre bénéfice.

En effet, une étude suédoise a mis en avant pour la première fois une diminution des risques d'AVC pour les hommes consommateur de chocolat. 37 103 Suédois de 49 à 75 ans ont été questionnés sur leurs habitudes alimentaires évaluant la fréquence de consommation des aliments, des boissons et du chocolat.

Dans l'étude, les hommes consommant 63 grammes de chocolat, soit un peu plus de la moitié

d'une tablette par semaine, avaient un risque d'AVC diminué de 17% par rapport à ceux qui n'en mangeaient pas. Par ailleurs, le Dr Susanna Larsson, auteur des travaux, s'est penché sur l'analyse de cinq études incluant des cas d'AVC.

La catégorie la plus importante de consommateurs de chocolat présentait un risque inférieur de 19% par rapport aux non-consommateurs. De plus, pour chaque augmentation de 50

grammes de chocolat, le risque était diminué de 14%. Alors sur quoi repose cette protection ? «L'effet bénéfique de la consommation de chocolat sur les AVC peut être lié aux flavonoïdes du chocolat.

Les flavonoïdes semblent avoir un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires grâce à une action antioxydante et anti-inflammatoire. Il est possible que les flavonoïdes du chocolat puissent diminuer les concentrations sanguines du mauvais cholestérol et réduire la pression artérielle», a déclaré la chercheuse.