

Le gingembre et ses atouts santé

Le bienfait le mieux documenté du gingembre, c'est sa capacité à diminuer les nausées et les vomissements. Même si elles ne sont pas parfaites, des études scientifiques semblent indiquer que le gingembre peut aider à combattre ces symptômes en cas de grossesse ou après une opération.

Gingembre : Des utilisations traditionnelles nombreuses et variées, les atouts du gingembre ne s'arrêtent pas là pour les adeptes des médecines douces ou alternatives. Ce rhizome est en effet un ingrédient extrêmement important dans la médecine chinoise. Il est employé pour contrer les refroidissements, la toux et les gripes intestinales. Le gingembre sous forme de cataplasme est traditionnellement utilisé contre les douleurs articulaires.

Le gingembre contient-il des nutriments utiles ?

Le gingembre est très riche en antioxydants (que l'on appelle gingersols,



PHOTOS : DR

shogaols et zingérones), qui lui confèrent la plupart de ses vertus, y compris les éventuels bénéfices anticancer qui sont en train d'être explorés. Mais il ne faut pas oublier que les quantités de gingembre que nous consommons chaque jour sont réduites, voire très réduites ; donc mangez-en comme vous voulez la

conscience tranquille, mais n'en attendez pas des miracles...

Comment manger du gingembre

Si vous voulez bénéficier des bienfaits du gingembre, n'hésitez pas à en glisser dans vos plats. Mais si vous cherchez une action plus ciblée contre les nausées de la femme



enceinte ou le mal des transports par exemple, pensez à le consommer sous forme de tisane. Une tisane vous permettra de bénéficier à la fois de ses vertus et de son goût chaud et piquant : râpez un petit morceau de gingembre (d'un centimètre de large environ) dans une tasse d'eau bouillante, attendez quelques minutes et dégustez.

La dose de gingembre dépend de vos préférences, mais veillez tout de même à ne pas dépasser deux grammes de gingembre séché, ou dix grammes de gingembre frais par jour. Au-delà, c'est votre estomac qui risque de flancher. Et comme pour tous les remèdes naturels, il faut prendre certaines précautions. Si vous vous soignez avec du gingembre, n'oubliez pas de le mentionner à votre médecin lors de votre prochaine visite. Consultez rapidement si les symptômes ne disparaissent pas.

Nouilles sautées aux légumes



350 g de nouilles, 1 poivron, 2 carottes, 1 oignon, 100 g de chou blanc, 2 cuillère à soupe de sauce soja, du sel, du poivre

Ajoutez deux cubes de bouillon dans une casserole d'eau et portez à ébullition. Lorsque l'eau est en ébullition, ajoutez les nouilles et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet. Egouttez, ajoutez le soja et réservez. Emincez tous les légumes en petits bâtonnets et faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Les légumes doivent rester un peu croquants. Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec un peu d'huile. Ajoutez-y les nouilles et les légumes. Laissez mijoter à feu doux quelques minutes.

Petits fours au chocolat



250 g de beurre, 3 œufs, 1 verre de sucre glace, 1 verre de cacao, 1 verre de cacahuètes grillées et moulues, 1 verre de maïzena, 1 sachet de levure chimique, farine

POUR LA CRÈME AU BEURRE : 1 verre de sirop épais (1 verre d'eau + 1 verre de sucre), 250 g de margarine, vanille

DÉCORATION : Cacahuètes grillées et grossièrement moulues, chocolat

Préparer la pâte : Dans un récipient, mélanger le beurre, le sucre et les œufs, bien remuer puis ajouter les autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte molle.

Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur et à l'aide d'un petit verre, découper des cercles. Enfourner puis laisser refroidir.

Préparer la crème : Dans une terrine et à l'aide d'un batteur électrique, battre la margarine et la vanille, ajouter progressivement le sirop jusqu'à obtention d'une crème. Glacer le dessus du gâteau de chocolat puis coller deux cercles avec de la crème et décorer la bordure avec les cacahuètes.

QUELLES SONT LES PLANTES CONTRE LES INDIGESTIONS ?

La dyspepsie, une mauvaise digestion, ou carrément une indigestion causée par un repas excessif : ces petits soucis existent depuis très longtemps, et cela fait donc longtemps que l'être humain en cherche les solutions. C'est sans doute pour cela que l'on trouve beaucoup de solutions dans les remèdes traditionnels et les médecines douces.

Voici quelques plantes qui sont souvent conseillées

contre l'indigestion :

Le gingembre est bien connu pour lutter contre la nausée. Vous pouvez le consommer en gélules, confit, ou simplement en mettre quelques fines tranches dans une tasse d'eau chaude pour une tisane. Attention, cette méthode fait ressortir sa saveur piquante... La menthe, la verveine ou la camomille, toujours en tisane, sont souvent conseillées pour leurs bénéfices contre les maux de ventre.



Quelques méthodes pour redessiner votre silhouette

Le sport : Il sculpte la silhouette et donne de l'allure ! Si vous le pratiquez pour remodeler votre corps (même ronde, une silhouette musclée, c'est mieux), préférez des exercices spécifiques de musculation en salle de fitness, par exemple. Le plus évident est la pratique d'abdominaux pour retrouver un ventre plat. Retenez que la plupart des exercices ciblent des groupes de



muscles particuliers. Reste à les pratiquer



souvent plusieurs fois par semaine.

L'endurance : L'exercice physique ne doit pas nécessairement être intense pour parvenir à sculpter. Il faut environ trente minutes d'endurance pour que l'organisme commence à puiser dans ses réserves de graisse. Alors pour un bienfait global, préférez les exercices d'endurance à raison d'au moins trente minutes par jour : jogging, marche à pied, vélo, natation...