

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Teinture d'oignon

Contre une forte toux...

1. Ingrédients :

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

2. 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).

3. Posologie :

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

Pourquoi cette épice est-elle bonne contre le cancer du sein ?

Des scientifiques américains ont découvert qu'une plante à base de poudre de curry pouvait ralentir le développement des cellules cancéreuses du sein.

Riche en antioxydants, le curcuma aurait des propriétés anti-cancer du sein. Il bloquerait le processus des hormones qui nourrissent les cellules cancéreuses. Des chercheurs de l'université de Louisville (Etats-unis) l'ont administré à des souris porteuses de cellules cancéreuses du sein divisées en deux groupes. Pendant 4 mois, certaines ont été nourries avec un régime alimentaire au curcuma ; d'autres ont reçu quotidiennement des capsules contenant 200 mg de poudre de curcuma. Résultat ? Les tumeurs des souris ayant mangé du curcuma ont grossi. En revanche, chez les autres, les tumeurs ont diminué et même cessé de proliférer. Selon les scientifiques, lors d'un simple régime, l'épice est diluée dans l'estomac alors qu'avec les capsules elle se diffuse dans le sang. Plus de recherches se poursuivent maintenant pour étudier les effets des fameuses capsules sur les humains.

Le miel pour estomper les vergetures

Une cuillère à soupe de miel, une autre de citron et un demi-avocat mélangés ensemble permettent d'obtenir une préparation qui, appliquée chaque jour sur les parties concernées, permet d'estomper les vergetures (sachant que celles-ci ne disparaissent jamais complètement).

La banane.. pour avoir la pêche !

Source de vitamines et de magnésium, la banane est un produit idéal pour bien démarrer la journée. Le matin, pour être en forme, mangez une banane écrasée et mélangée avec 2 cuillères à café de miel.

Le coing pour soulager les engelures

Préparez une macération. Pour cela, pilez des graines de coing (sardjel) et additionnez-les d'un peu d'eau tiède. Appliquez la pâte obtenue directement sur les gerçures.

La patate douce pour favoriser la repousse des cheveux

Faites infuser dans de l'eau des feuilles de patate douce (batata h'loua) et appliquez-les sur le cuir chevelu.

Les anchois, bénéfiques pour le cœur

L'anchois est un petit poisson gras. Mais il s'agit surtout de graisses bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux. C'est l'un des poissons les plus riches en vitamine A, une vitamine antioxydante qui protège l'organisme de l'attaque des radicaux libres. Fer et vitamine PP sont particulièrement présents dans l'anchois. L'anchois salé est déconseillé en cas d'hypertension. Riche en acide urique, ce poisson ne doit pas non plus être consommé par les personnes atteintes de goutte.

La camomille pour soulager les rhumatismes

Préparez une huile de massage en ajoutant 10g de fleurs fraîches de camomille (baboundj) dans 100ml d'huile d'olive à faire tiédir au bain-marie.

Couvrez et laissez agir pendant 2 à 3 heures. Pressez les fleurs puis filtrer sur un linge fin et recueillir l'huile dans une bouteille. Massez les zones douloureuses 2 à 3 fois par jour avec la préparation tiède.

La sauge pour tonifier la mémoire

La mémoire peut être améliorée par la sauge (souak e'nbi). Elle limite l'oxydation des corps gras du système nerveux et freine leur détérioration.

Les études montrent que la sauge serait efficace pour traiter la maladie d'Alzheimer. Comme la maladie est causée par une baisse du taux d'acétylcholine, la sauge inhibe l'enzyme responsable de sa destruction.

Boire une infusion de fenouil pour maigrir

L'infusion de fenouil (bes-bass) peut vous aider à maigrir si vous souffrez de rétention d'eau et mauvaise digestion.

Buvez une tasse d'infusion le matin à jeun et une tasse après les repas de midi et du soir.

Versez 3 cuillérées à soupe de graines, préalablement écrasées, dans un bol d'eau bouillante. Laissez infuser à couvert 15 min puis filtrez. Buvez sans sucrer.

Boutons sur le visage

Faites infuser 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe fraîches dans un ¼ de litre d'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes.

Laissez refroidir. Filtrez à l'aide d'une passoire. Puis ajoutez à ce liquide le jus d'un demi-citron. Agitez.

BOUFFÉES DE CHALEUR

Les aliments à éviter

Deux femmes sur trois souffrent de bouffées de chaleur à la ménopause. En réduisant ou en éliminant certains aliments, on peut réduire cette conséquence hormonale très désagréable !

C'est connu, les bouffées de chaleur se manifestent généralement à la ménopause. Des études démontrent que les femmes plus actives sexuellement voient leur fréquence diminuer. La cause exacte des bouffées de chaleur n'est pas claire, mais les déséquilibres et les changements hormonaux sont considérés comme la principale raison. Les professionnels de la santé considèrent les bouffées de chaleur comme une carence estrogénique qui peuvent être déclenchées par des stimulants, comme les nourritures épicées (gingembre, cayenne, poivre), les aliments acides (tomates, agrumes, cornichons), boissons chaudes, caféine (café, cola, chocolat, thé noir), sucre blanc, le stress, temps chaud, les graisses (margarine, viande), saunas ou du tabac, exercice physique intense et la colère.

Pour de nombreuses femmes, juste éliminer cette liste des déclencheurs plus l'aide de remèdes naturels pour les bouffées de chaleur, apportera un soulagement immédiat.

Les femmes ménopausées, surtout si elles ne sont pas sous traitement hormonal, doivent pour se prévenir de l'ostéoporose, faire attention à leur régime alimentaire. La marche, la natation ou l'exercice physique vous aidera à conserver la solidité des os et la force musculaire

Evitez la soupe trop chaude

Boire chaud ne fait qu'amplifier les bouffées de chaleur. Pour cause, «cela réveille le mécanisme de dilatation». De quoi s'agit-il ? Lors de la ménopause, les vaisseaux sanguins se dilatent tout près de la surface

Sachez que...

Dans l'oignon, on retrouve le sélénium, un antioxydant très efficace. Il renferme également des fructosanes et du potassium, des éléments connus essentiellement pour leur effet diurétique, ainsi que quelques composés soufrés aux vertus anticancer. L'oignon exerce également une action hypoglycémiante et lutte contre la prolifération des bactéries.



Photo : DR

ce de la peau pour obtenir une baisse de la température. Cette dilatation provoque une forte sensation de chaleur ainsi que des rougeurs, pendant quelques secondes ou minutes. Quand vous buvez chaud, la dilatation est relancée.

Café : une tasse, pas plus !

Au même titre que les boissons chaudes en général, le café peut aggraver les bouffées de chaleur. Il vaut mieux limiter sa consommation.

Plat : oubliez les épices !

Manger épicé fait monter la température du corps. Alors quand on est sujette aux bouffées de chaleur, mieux vaut éviter les plats qui en contiennent trop.

Méfiez-vous du thé

Amatrices de thé, réduisez votre consommation si vous êtes sujettes aux bouffées de chaleur. Excitant, il fait partie des aliments qui peuvent augmenter vos «flashes». Plus encore quand il est bu chaud.

Le saviez-vous ...?

De nouvelles études ont démontré que chez des patients atteints de cancer de la prostate, les cellules cancéreuses diminuaient et que la résistance des lipides à l'oxydation augmentait. Tout cela grâce à l'absorption d'une tasse quotidienne de jus de grenade.

«Je t'aime» : un tiers des femmes ne le pensent pas !

Un tiers des femmes disent «Je t'aime» sans vraiment le penser par peur de vexer leur partenaire, rapporte un sondage britannique. «Je t'aime». Un mot pas facile à prononcer et pourtant ! Lorsqu'un homme déclare sa flamme, un tiers des femmes feraient de même... par politesse. Une triste découverte effectuée par le site Lovehoney.com lors d'une enquête menée auprès de 1 800 couples. Près de 15% des femmes interrogées ont ainsi avoué avoir dit «Je t'aime» dans un élan de passion et parce que leur conjoint l'a dit en premier mais sans vraiment le penser.

Au cours du même sondage, on apprend que ce sont les hommes qui osent avouer leur amour en premier.

Seulement 5% d'entre eux ont déclaré attendre que ce soit madame qui le fasse d'abord. Selon les témoignages, faire le premier pas serait synonyme de peur et d'un très gros risque de honte pour les deux sexes.

C'est la plante des optimistes !

Problèmes d'anxiété, insomnie et troubles de l'humeur : préparez une tisane à la marjolaine. La tisane de marjolaine est tonique et stimulante tout en calmant la mauvaise digestion et les états nerveux. C'est la plante des optimistes ! Buvez une tisane de marjolaine (merdeqoche) avant le coucher (Une cuillère par tasse).

Les insomniques ajouteront un peu de tilleul à la marjolaine. Sucrez avec une cuillère de miel.

COUPLE : POURQUOI IL FAUT ARRÊTER DE SE DISPUTER

Selon une étude américaine, les personnes en couple qui se disputent souvent sont plus à risque de mourir d'un accident cardiaque.

Relation de couple conflictuelle ? Faites attention à votre cœur ! Selon les chercheurs de l'université de l'Utah, trop se chamailler augmente le risque de sclérose des artères. Les artères rétrécissent ce qui élève les dangers d'un accident cardiaque. Pour en arriver à cette conclusion, ils ont étudié les cas de 163 couples mariés ayant un âge moyen de 63 ans. Ils ont dû répondre à un questionnaire évaluant la qualité de leur mariage et leur capacité à supporter l'autre. Résultat ? 36% ont répondu que tout allait bien et 70% que leur partenaire était autant supportable qu'insup-

portable. Ensuite, les scientifiques ont mesuré l'état de leurs artères coronaires à l'aide d'un scanner.

Ne plus se supporter, c'est stressant !... Les artères les plus abîmées étaient celles des couples où chacun des deux partenaires a noté l'autre comme autant supportable qu'insupportable.

«Lorsqu'on perçoit ce qui nous énerve chez l'autre cela active un processus de stress et augmente l'agacement entre les deux membres du couple», explique le D^r Uchino, chef de l'étude. Les chercheurs poursuivent maintenant leurs analyses afin de comprendre l'éventuel lien entre problème de cœur et problème de couple.

L'olivier, contre l'hypertension

Traditionnellement, la feuille d'olivier est reconnue et recommandée pour favoriser la régulation de la tension artérielle. Cela est essentiellement dû à sa contenance en oleuropéine, une substance active qui agit comme un antioxydant, en plus de son effet hypotenseur.

Cette même substance se retrouve également dans les petites olives vertes, ce qui lui donne son petit goût amer. Le plus de la feuille d'olivier ?

Son action d'antioxydant s'exerce sur les parois artérielles et les protège ainsi de toute forme de radicaux libres.

Le vinaigre contre la fatigue

Le vinaigre de cidre rééquilibre l'organisme et détoxifie. Il est recommandé contre les états de fatigue chronique. Ajouter 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 à 2 cuillères à café de miel liquide dans 100ml d'eau tiède. Mélanger. Boire 1 verre tous les matins, de préférence à jeun. Faire une cure d'un mois.

Déodorant sans parabens

Selon plusieurs études, certains déodorants classiques seraient nocifs. Leurs parabens, ayant une action oestrogénique, augmenteraient les risques du cancer du sein...

Il existe pourtant des solutions sans danger ! En déposant une fine couche saline sur la peau, la pierre d'alun (é'cheb) combat les bactéries responsables des odeurs désagréables de la transpiration. Elle limite la sudation, sans boucher les pores et n'a aucune odeur. Appliquez la pierre d'alun légèrement humidifiée sur une peau propre et sèche, matin et soir.

La chicorée, contre les troubles du foie

La chicorée (hindaba) est le plus souvent prescrite pour traiter les troubles du foie et des reins. Elle contient des lactones, substances qui stimulent l'appétit, favorisent la sécrétion biliaire et soulagent les troubles digestifs (ballonnement, éructations). Riche en acides phénols, elle a des vertus diurétiques.

La chicorée agit aussi contre l'hyperlipémie (taux élevé de graisses en général dans le sang) et l'hypercholestérolémie. Enfin, elle peut être recommandée en complément d'un traitement contre les dermatoses (affections de la peau) ou la goutte (excès d'acide urique dans le sang). Contre les troubles du foie et des reins, troubles digestifs (utiliser la plante entière plutôt que la racine : 15 à 30 g de racines, feuilles et fleurs séchées pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 5 min. 1 tasse midi et soir avant les repas.

Tisane de gingembre

Le gingembre (skendjbir) est indiqué en cas de rhume et de grippe, notamment pour dégager les voies respiratoires et faire baisser la fièvre, de migraines, de nausées et pour réduire le cholestérol.

Porter 200 ml d'eau à ébullition puis verser sur 1 g de racines séchées de gingembre réduites en poudre. Laisser infuser 10 minutes. Quelle que soit l'indication, boire 1 tasse 3 fois par jour.

Recette anti-taches brunes

Passez sur les taches un coton-tige imbibé d'un mélange composé de deux cuillérées de fine farine avec un peu de lait cru.