

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson énergisante très puissante

Voici un jus que les Africains consomment depuis des centaines d'années et qui est beaucoup plus puissant que le Red Bull. Il booste votre énergie d'une manière spectaculaire.

Ingrédients :

- 4 morceaux de 6 cm de gingembre frais.
- 6 cm de curcuma frais.
- 4 citrons verts.
- 4 cuillère à soupe de miel.
- 1 litre d'eau de source ou minérale.

Préparation :

- 1- Laver les morceaux de gingembre et le curcuma puis les couper en fine rondelles.
- 2 - Presser les citrons puis récupérer le jus.
- 3 - Dans un mixeur mettre les rondelles de gingembre et le curcuma puis incorporer le jus de citron, le sucre en poudre et 1 litre d'eau.
- 4 - Mixer 2 minutes puis filtrer à l'aide d'un tamis.
- 5 -Mettre dans une bouteille puis placer au réfrigérateur.
- 6 - Boire très frais, 1 verre par jour au réveil pendant 3 jours.

Vinaigre de cidre et du miel : un remède anti-fatigue

Après une maladie, l'organisme est souvent affaibli. Le vinaigre de cidre et le miel peuvent lui redonner un petit coup de fouet ! Dissoudre une cuillère à café de miel dans un fond d'eau tiède. Ajoutez une cuillère à café de vinaigre de cidre et de l'eau à température ambiante. Boire le mélange en une seule fois ou en le répartissant sur la matinée.

Fabriquez votre lotion tonique de rose

Préparez votre eau de rose en cueillant de bon matin les pétales que vous ferez sécher. Il faut une cuillère à soupe de pétales pour une tasse d'eau bouillante.

Faites infuser une dizaine de minutes et laissez refroidir. Vous pouvez utiliser cette infusion comme lotion adoucissante mais c'est aussi une délicieuse boisson rafraîchissante.

Tomates pour réduire le risque de cancer du sein

On sait depuis longtemps que les femmes présentent plus de risques de développer un cancer du sein lorsqu'elles sont ménopausées.

Selon une nouvelle étude, publiée en ligne le 1^{er} janvier 2014 dans *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, adopter une alimentation riche en tomates pourrait réduire ce risque.

Petit-déjeuner sauté, risque cardiaque augmenté

Pour les hommes, ne pas prendre de petit-déjeuner augmenterait de 27% le risque de souffrir d'une maladie cardiaque. L'étude américaine qui avance ce chiffre suggère que ne pas manger le matin provoque une surconsommation de graisses pendant les autres repas, provoquant ainsi obésité, hypertension artérielle ou bien encore hypercholestérolémie.

L'anis étoilé contre la grippe

L'anis étoilé ou badiane (habète lahlawa en forme d'étoile) a aujourd'hui démontré une activité antivirale importante. En effet, des chercheurs d'un laboratoire californien (Gilead Science) ont découvert, en 1996, que le phosphate d'osteltamivir issu de ce fruit, agissait sur les virus de la grippe. Cette substance est un inhibiteur de la neuraminidase, une enzyme présente à la surface des virus des gripes A et B (grippe porcine, grippe aviaire), ce qui permet de bloquer la multiplication virale.

Le curcuma pour prévenir le cholestérol

Le curcuma (erq lasfar ou kourkum) est une des épices curatives les plus utilisées en cuisine indienne. Il contient de la curcumine, un composé aux propriétés anti-inflammatoires aidant à prévenir la maladie d'Alzheimer et l'hypertension artérielle. Le curcuma est aussi efficace pour prévenir la goutte, le cholestérol et le cancer.

Une étude publiée en 2008 dans *Prevention Research* a démontré que la curcumine pouvait empêcher la prolifération des cellules du cancer du sein. Pour activer au mieux ses propriétés, essayez de le mélanger avec du poivre noir ou du gingembre. Il vaut mieux acheter des quantités que vous allez consommer en deux mois, car à partir du 3^e mois, le curcuma commence à perdre sa saveur et ses propriétés.

BELLE ET HEUREUSE ANNÉE À vous tous, chers lecteurs et lectrices

Je vous souhaite une merveilleuse année 2016, à vous chers lecteurs, et à tous ceux qui vous sont chers, en espérant que l'année 2016 sera meilleure que celle qui vient de s'écouler.

Merçi de votre fidélité et de votre intérêt à Solr Santé.

Continuez à me faire parvenir vos questions, remarques et commentaires par email. Je vous lirai toujours avec plaisir et attention, sachez que chacun de vos commentaires me donne le sourire. Encore bonne année 2016. Excellente santé et que tous vos rêves se réalisent !

F. DH.

VOUS AVEZ L'ESTOMAC BALLONNÉ ?

Des solutions pour y remédier et perdre du poids

L'Helicobacter pylori est une bactérie responsable de l'ulcère à l'estomac, mais seulement 1 personne sur 6 développe les symptômes liés à cette maladie... Elle provoque des gaz et des ballonnements. Voici les raisons qui expliquent ces ballonnements et des solutions pour y remédier.

La bactérie H pylori ou Helicobacter pylori est une bactérie très peu connue et pourtant, elle est présente dans l'organisme de plus de la moitié de la population mondiale ! Il s'agit d'une bactérie intestinale indétectable, à moins de pratiquer un examen médical spécifique (prise de sang). Elle est responsable des ulcères de l'estomac ainsi que d'autres maladies gastriques. La présence du H pylori perturbe l'équilibre gastrique et lorsque cette bactérie entre en contact avec la muqueuse (paroi de l'estomac), elle provoque des ulcères, des reflux gastriques et parfois même des cancers de l'estomac.

• Quels sont les symptômes provoqués par la bactérie H pylori ?

La présence de cette bactérie provoque des symptômes embarrassants tels que des rots, ballonnements, brûlures d'estomac, reflux gastro-œsophagien, constipation, diarrhée, flatulences, etc. Mais, les personnes n'associent pas ces effets secondaires à la présence de cette bactérie dans leur organisme, estimant qu'il s'agit simplement d'un désordre digestif ou d'une intolérance à certains aliments.

La bactérie H pylori est la principale cause de gastrite (une inflammation de la muqueuse de l'estomac). 90% des ulcères duodénaux et environ 80% des ulcères gastriques sont liés au H pylori. Mais les dégâts causés par cette bactérie ne s'arrêtent pas à l'estomac, elle peut provoquer des problèmes cardiovasculaires, des maux de tête ou la maladie de Raynaud (causée par une mauvaise circulation du sang dans les mains et dans les pieds). Elle peut aussi influencer sur le système nerveux en accentuant un état dépressif et anxieux, en

raison d'un manque de sérotonine dans le cerveau (fameuse hormone du bonheur).

Cette bactérie a des effets sournois sur l'organisme, elle vit essentiellement dans la muqueuse de l'estomac, ce qui peut entraîner parfois un certain sentiment de tristesse et d'anxiété...

Beaucoup contractent le H pylori en ingérant des aliments ou de l'eau contaminés, ou de la matière fécale. Le fait de cuisiner des aliments sans se laver les mains vous expose à une contamination potentielle. Bien connaître les conditions d'hygiène des restaurants où vous mangez est important. Les mêmes précautions sont à appliquer chez vous quand vous cuisinez.

• Quels sont les traitements pour contrer le H pylori ?

Plus de 80% des personnes touchées par le H pylori ont été traitées avec succès. Un traitement antibiotique d'une dizaine de jours suffit généralement pour en venir à bout. Parfois, il existe des souches résistantes et dans ce cas, deux traitements s'imposent pour lutter contre l'infection.

• Une fois guéri, il est impératif d'adopter une hygiène alimentaire la plus saine possible pour éviter d'être à nouveau contaminé. Pour renforcer la muqueuse de l'estomac, vous devez consommer des aliments riches en vitamines A, C et E mais aussi en zinc. Vous pouvez d'ailleurs consommer des probiotiques (Lactobacillus et Bifidobacterium) pour être mieux immunisé.

• Pour autant, les causes de la contamination par le H pylori ne sont pas complètement connues, c'est pourquoi il est recommandé d'avoir une hygiène irréprochable pour

l'éviter, notamment en se lavant les mains fréquemment. Si vous pensez que vous avez contracté cette bactérie, consultez un médecin pour faire une prise de sang afin de vérifier votre état de santé. Cette bactérie peut causer de sérieux dégâts sur votre santé et peut même perturber votre vie sociale et votre travail. Soyez vigilants !

• Comment ne plus vous sentir ballonné et perdre du poids en dormant ?

Voici une recette de boisson qui vous aidera à vous sentir plus léger et à avoir plus d'énergie.

Ingrédients nécessaires :

- 1 citron.
- 1 concombre.
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé.
- Un bouquet de coriandre ou de persil.
- ½ verre d'eau.

Préparation :

Cette recette est très simple à réaliser, il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un appareil centrifugeur et de boire.

• Quelle est l'efficacité de cette boisson ?

Les aliments contenus dans cette boisson vont permettre de réduire la graisse corporelle, en particulier celle du ventre.

En effet, l'action combinée de tous ces ingrédients va accélérer le métabolisme pour vous aider à brûler les graisses plus vite, en particulier si vous buvez cette boisson avant de dormir (plus efficace pendant la nuit).

• Boire beaucoup d'eau pour s'hydrater et éliminer

Pour brûler efficacement les calories, boire beaucoup d'eau est un geste essentiel. Si vous êtes mal hydraté, votre métabolisme va ralentir son travail et ne va pas dépenser les calories comme il devrait le faire. Pour donner un coup de pouce à votre métabolisme, buvez beaucoup d'eau !

Sachez que...

Les graines de fenouil aident à soulager les crampes menstruelles. Elles contiennent des composés phytochimiques qui sont similaires aux œstrogènes, pouvant être bénéfiques pour les femmes souffrant de douleurs menstruelles. Cette épice curative est également efficace pour calmer un bébé qui souffre de coliques, soulager les douleurs liées à l'arthrite et prévenir l'hypertension artérielle. Les graines de fenouil peuvent garder leur saveur 3 ans si elles sont correctement conservées.

La cannelle curative

Selon une étude menée par l'Université de Copenhague, la cannelle peut aider à soulager les douleurs liées à l'arthrite. Les scientifiques ont constaté que les participants qui prenaient ½ cuillère à café de cannelle (poudre) mélangée avec un peu de miel chaque matin avant le petit-déjeuner, observaient un soulagement. La cannelle est une épice curative, car elle peut aussi aider en cas d'accident vasculaire cérébral (AVC), de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de niveaux élevés de sucre dans le sang. Il est préférable d'acheter des bâtonnets de cannelle, ou de renouveler la poudre régulièrement car elle perd sa saveur et ses propriétés après quelques mois.

Mal au cœur ? Prenez de l'aneth !

Elle contient une grande quantité de potassium, qui stimule les fonctions d'élimination. De plus l'huile essentielle que renferment ses graines a un effet antispasmodique sur les muscles lisses de l'intestin. Fini donc le mal de ventre ! En infusion: verser 2 cuillères à café de graines d'aneth (chebeth) par tasse d'eau bouillante puis laisser infuser 10 minutes. Ne dépasser pas trois tasses par jour. Ou : mâcher 1 cuillère à café de graines d'aneth.

Le fenugrec est extrêmement bénéfique aux femmes

Consommé régulièrement, il contribue à l'équilibre des hormones et à des cycles menstruels réguliers.

Mettez à tremper une ou deux cuillères à café de graines de fenugrec (halba) dans une tasse d'eau avant de vous coucher. Le lendemain matin, égouttez et buvez l'eau à jeun. Vous pouvez aussi utiliser le fenugrec pour faire une tisane. Faites bouillir une cuillère à café de graines de fenugrec dans une tasse d'eau. Égouttez, puis buvez deux fois par jour.

Le saviez-vous... ?

Riche en antioxydants, la coriandre combat l'anxiété et réduit les crampes d'estomac. Les diarrhées et le syndrome du côlon irritable sont également des troubles de santé qui peuvent être traités grâce à la consommation de coriandre.

CHUTE DE CHEVEUX CHEZ L'HOMME : L'HUILE DE CÈDRE UN REMÈDE ?

La chute de cheveux peut être traitée efficacement avec des remèdes naturels. L'huile de cèdre est particulièrement recommandée.

L'huile de cèdre (zeït edrou) de l'Atlas est communément utilisée pour traiter les irritations du cuir chevelu (pellicules, démangeaisons, dermites séborrhéiques). Elle a des propriétés purifiantes, et agit comme régénérateur des cellules cutanées. De cette manière, elle permet à la fois d'assainir le cuir chevelu, et de renforcer la tige capillaire. Ainsi, elle stimule la repousse des cheveux.

L'huile de cèdre peut être employée pure, directement sur le crâne, pour un massage du cuir chevelu. Cinq gouttes suffisent. N'hésitez pas à bien masser à la racine des cheveux, mais sans gratter. Utilisez le bout des doigts afin d'activer la circulation. Laissez poser pendant une heure, puis faites un shampoing pour

éliminer les résidus gras. Il est recommandé d'utiliser l'huile de cèdre en cure, avec une application quotidienne pendant trois semaines. Si vous n'avez pas le temps de procéder à un massage, vous pouvez aussi tout simplement ajouter cinq gouttes d'huile dans votre dose habituelle de shampoing.

Un démaquillant naturel

Pour démaquiller la peau de façon naturelle et éliminer les impuretés de la peau, le jus de citron est un remède idéal.

Extraire le jus du citron, puis le mélanger avec de l'eau de rose, à portion égale. Imbiber un coton avec la lotion préparée et le passer sur votre visage, matin et soir.