

BOISSON MATINALE

Pour réduire votre niveau de triglycérides

Il est important de savoir que les triglycérides s'élèvent à mesure que vous prenez du poids ou si vous ingérez trop de calories. Aussi commencez à inclure dans vos petits-déjeuners cette boisson spectaculaire et réduisez peu à peu vos niveaux élevés de triglycérides.

Les triglycérides sont le produit final de la digestion et de la décomposition des graisses des aliments. C'est une information qu'il faut se rappeler car, tandis qu'une partie de ces graisses sera utilisée comme source d'énergie, une autre sera stockée de manière dangereuse dans notre abdomen.

A la différence de ce que certaines personnes croient, le cholestérol et les triglycérides ne sont pas la même chose. Ces deux substances appartiennent au groupe des lipides mais, en réalité, seules les triglycérides sont d'authentiques graisses et, à leur tour, on les détermine par la quantité de calories que nous consommons. Découvrez donc les meilleurs aliments pour réduire vos triglycérides.

Epinards, fabuleux pour réduire les triglycérides

Les épinards contiennent une grande quantité de lutéine, un type de pigment de la famille des caroténoïdes qui nous aide à prendre soin de



Photo : DR

notre cœur. La lutéine agit comme un «hydratant» pour vos artères, de telle manière qu'elle évite qu'elles se durcissent et retire de leurs parois cette graisse collée provenant du cholestérol et des triglycérides.

Les pommes, un fruit aux multiples vertus

Rien de mieux que de commencer la journée par une pomme. Si vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous asseoir et profiter de la croquer, incluez-la dans ce merveilleux jus pour en bénéficier.

Les pommes vous aident à réduire le niveau de graisse dans le sang provenant des triglycérides. La pectine et les polyphénols présents surtout dans la peau des pommes vous permettent d'améliorer le métabolisme des graisses. A son tour, ce fruit vous aide à

réduire la production d'une série de molécules inflammatoires présentes dans diverses maladies cardiovasculaires.

L'avoine pour votre cœur

L'avoine est la meilleure céréale que vous puissiez consommer pour réduire votre niveau de triglycérides. Grâce à ses bêta-glucane et à ses mucilages vous obtenez que l'excès de graisse se libère directement à travers la matière fécale.

De cette manière, elle vous permettra de vous sentir plus rassasié et plein d'énergie pour commencer la journée.

Citron, le fruit miraculeux

Grâce à ses antioxydants et à ses vitamines, vous arrivez à augmenter la combustion

des graisses pour empêcher qu'elles s'entassent dans votre corps. Il vaut la peine de consommer tous les jours au moins le jus d'un demi-citron.

Boisson naturelle pour réduire les triglycérides

Ingrédients :

- 1 tasse d'épinards frais (30 g).
- 1 pomme.
- 1 cuillère à soupe d'avoine (10 g).
- 5 cuillères à soupe de jus de citron (50 ml).
- 1 verre d'eau (200 ml).

Préparation :

- Premièrement vous laverez bien les épinards et la pomme. Vous allez l'inclure avec la peau. Vous la couperez en quatre morceaux et enlèverez les pépins du centre.

- Dans le mixeur, vous n'aurez qu'à ajouter les morceaux de pomme, les épinards, le jus de citron, cette cuillère à soupe d'avoine et le verre d'eau.

- Mixez jusqu'à obtenir une boisson bien homogène.

Servez-le dans un verre et consommez-le toujours le matin, au petit-déjeuner. Si vous en prenez au moins trois fois par semaine et que vous avez une alimentation adaptée, vous aurez de bons résultats à vos prochaines analyses.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Citronnade au gingembre et clous de girofle

Rafraîchissante et réconfortante, cette citronnade, véritable concentré d'ingrédients santé, est idéale pour faire le plein de tonus et de vitalité!

Le pouvoir purifiant et antioxydant du citron et de la cannelle (qarfa) n'est plus à prouver. Quant aux clous de girofle (qronfel), ils apaisent les gorges irritées et éloignent les rhumes. Le gingembre (skenjbir), lui, améliore la digestion et ses propriétés brûle-graisses en font un pilier des rééquilibrages alimentaires. Enfin, la cardamome (el hil) est un puissant anti-inflammatoire, utilisé depuis la nuit des temps dans la médecine ayurvédique.

Ingrédients (pour une carafe) :

- 1 tasse de jus de citron pressé.
- 4 tasses d'eau minérale.
- 1/2 tasse de miel.
- 5 clous de girofle.
- 2 gousses de cardamome.
- 3 cuillères à soupe de gingembre en poudre.
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre.

Préparation :

Mélangez le jus de citron, 2 tasses d'eau, le miel, le gingembre et les épices dans une casserole. Faites mijoter, remuez régulièrement jusqu'à dissolution du miel. Retirez du feu, couvrez et réservez 15 minutes. Filtrez au chinois dans une carafe. Ajoutez l'eau restante (rajoutez-en au besoin).

Placez au réfrigérateur. Sortir et servir avec des glaçons, des rondelles de citron, des fruits frais de votre choix ...

Saviez-vous que... ?

La betterave rouge est un aliment anti-cancer. Des études ont montré que l'ajout d'un extrait de betterave rouge dans l'eau de boisson des animaux étudiés réduit la formation de tumeurs pour de multiples organes. Les chercheurs postulent qu'une prise journalière et au long-terme de betterave pourrait être suffisante pour produire un effet anti-cancer chez les humains.

SACHEZ QUE...

Un régime alimentaire à index glycémique élevé est un facteur de risque de dépression chez les femmes ménopausées. Les sucres ajoutés ont un impact particulièrement important sur l'incidence de la dépression.

Du café pour prévenir Parkinson

Parkinson est une maladie chronique et dégénérative présente dans le système nerveux, aussi bien dans le périphérique que dans le central. Même s'il y a plus de cas enregistrés chez les personnes âgées, tout le monde peut en souffrir. Le café peut contribuer à la prévention de l'apparition de cette maladie, même si elle dépend également de la prédisposition génétique de la personne consommatrice de cette boisson.

Infusion de séné contre la constipation

Cette infusion de séné (sana mekki) est l'une des plus connue pour traiter la constipation. Cependant, vous ne pouvez l'utiliser comme remède habituel, car il pourrait causer une irritation de l'intestin. Le plus adapté c'est de la consommer seulement face à une situation de crise, là où les autres remèdes n'ont pas fonctionné. Vous prendrez une infusion le soir et, si elle n'a pas fait effet, une autre le matin à jeun.

La mélisse pour retrouver un sommeil paisible

Aujourd'hui, la mélisse (trandjane) est réputée pour calmer les nerfs et détendre les personnes stressées ou angoissées. Ainsi, elle est utile après une journée stressante pour favoriser la relaxation et le sommeil. Plusieurs études cliniques ont montré que la mélisse a un effet bénéfique sur le stress et l'anxiété, qui sont les causes principales de l'insomnie.

Pommade contre les coups de soleil

Pour apaiser la sensation de brûlure provoquée par vos coups de soleil, l'aspirine permet de vous fabriquer en quelques secondes une pommade anti-inflammatoire d'appoint. Ecrasez 2 aspirines dans un bol pour en faire une fine poudre. Ajoutez un peu d'eau pour obtenir une pâte. Appliquez sur les coups de soleil pour les calmer.

La lavande pour faciliter la digestion

Contre les ballonnements, les coliques et les nausées, faites infuser 1,5 g de fleurs séchées (ou 1 cuillère à café) dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Consommez une tasse après chaque repas.

Fortifier les cheveux cassants avec la banane

La banane est un fruit nourrissant et hydratant. Pour concocter un masque fortifiant, mixez dans un bol une banane écrasée avec 1 cuillère à café d'huile de coco et 2 cuillères à café de miel. Appliquez la préparation sur les cheveux à l'aide d'un pinceau à coloration. Laissez agir pendant 30 minutes puis rincez à l'eau tiède. Pour terminer, faites votre shampoing habituel.

Pour des os forts et sains

Les enfants en âge de grandir ont besoin d'un apport extra de calcium dans leur diète. Une manière simple et très alléchante d'y arriver est de prendre tous les jours une petite poignée de graines de sésame (djeldjlène). Ces petites graines, qui couronnent normalement les petits pains des hamburgers, aideront vos enfants à grandir sans problèmes.

Astuce pour ne pas se ronger les ongles

Le citron, l'ail et même le poivre noir en poudre peuvent vous aider à oublier

cette manie de vous ronger les ongles. Il existe même des personnes qui se frottent du piment sur les doigts. Quoi qu'il en soit, faites-le avec précaution pour éviter une réaction sur la bouche.

La graine anti-constipation

La graine de lin (zeriâte el kettane) contient beaucoup de fibres, c'est donc un traitement naturel efficace contre la constipation. Mélangez dix grammes de graines moulues ou broyées grossièrement mélangées à de l'eau (150 ml) et buvez le tout. A renouveler deux à trois fois par jour. La constipation diminuera au bout de deux ou trois jours. Attention, toutefois, si vous avez des diverticules ou si vous souffrez du symptôme de l'intestin irritable: cela pourrait provoquer des inflammations liées aux fibres insolubles contenues dans la graine.

En finir avec la fatigue

L'eau vous aide à lutter contre la fatigue, que vous la buviez ou que vous preniez des douches froides. Il existe aussi un autre remède ancien qui consiste à se faire des bains froids sur les avant-bras, jusqu'aux coudes. Plongez-les, sortez-les, séchez-les et répétez cela plusieurs fois. Cette technique est excellente pour les personnes frileuses qui ne veulent pas prendre de douches froides intégrales mais qui ont besoin d'augmenter leur niveau d'énergie et de vitalité.

La courgette pour la santé des femmes

Elle est source de magnésium, un minéral indispensable à la santé générale des femmes. La courgette, grâce à ses propriétés diurétiques, vous aide à prévenir de nombreuses maladies rénales.

Masque au miel et au lait

Les composants hydratants du lait se combinent à l'action antirides du miel

pour vous apporter un masque rajeunissant pour tous types de peaux. Les deux ingrédients régulent l'activité des glandes sébacées, retirent l'excès de gras et facilitent le nettoyage des pores. Mélangez 3 cuillères à soupe de miel d'abeilles (75 g) à 6 cuillères à soupe de l'ait (60 ml) puis, après avoir obtenu une pâte homogène, étalez-la sur la peau. Laissez agir 30 minutes et rincez à l'eau tiède. Répétez son utilisation tous les deux jours.

Le vinaigre calme les démangeaisons

Les démangeaisons au niveau des pieds peuvent être dues à un déséquilibre du pH, que ce soit à cause de l'excès de sécheresse ou de la prolifération excessive des champignons. De même, il peut y avoir une réaction allergique à la matière des chaussures. Heureusement, le vinaigre de pomme soulage ce symptôme inconfortable et contrôle le problème qui en est à l'origine. Mélangez deux doses égales de vinaigre de pomme avec de l'eau tiède et plongez-y les pieds pendant 20 minutes. Répétez le traitement tous les jours si vous considérez cela nécessaire.

L'orge pour lutter contre la diverticulite

Cette céréale (éch' ir) est d'une grande importance dans votre régime alimentaire, lorsque vous souffrez de diverticulite (une condition digestive qui se développe dans l'intestin lorsque les parois de l'intestin, appelées diverticules, s'enflamment).

Même si d'autres types de fibres sont considérées comme négatives pour cette maladie, les propriétés anti-inflammatoires de l'orge et ses composés actifs en font une céréale idéale pour lutter contre cette maladie. On peut en consommer de manières très variées, en soupes, en plats mijotés, mélangés avec d'autres céréales, et dans bien d'autres recettes !