

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop d'ail pour la toux

Dans une casserole, on ajoute :
- 30 cl de vinaigre de cidre (de pomme)
- une cuillère à soupe de graine de fenouil (besbesb)
- une cuillère à soupe de graine de carvi (karouiya)
On porte le tout à ébullition puis on ajoute 50 g d'ail haché et on laisse cuire pendant 5 minutes à feu doux.
Il faut filtrer le liquide au-dessus d'une passoire propre, puis on ajoute 250 g de miel. On porte à ébullition et on laisse bouillir à gros bouillons pendant 5 minutes. Une fois refroidi, on verse le sirop dans une bouteille ou un bocal en verre, propre et stérilisé.
Un adulte prendra une cuillère à soupe toutes les deux heures. Un enfant une cuillère à café toutes les deux heures.

DÉCOUVREZ...

Des noix de pin pour maigrir

● Comment réduire son appétit ? En mangeant des noix de pin, si l'on en croit une étude récente. L'huile de ces noix aussi délicieuses que chères favorise la sécrétion de deux hormones - la cholecystokinine et le GLP-1 - qui envoient au cerveau un signal de satiété. Aliments santé, les noix de pin sont riches en protéines et en gras bénéfiques, les acides gras polyinsaturés. Encore faut-il pouvoir se les offrir...

LE GINGEMBRE

Un puissant aphrodisiaque

● De nombreuses épices ont acquis une réputation comme aphrodisiaques (le safran, le cumin, le Cayenne, etc.) mais le gingembre (skandjir) par ses nombreuses propriétés et son odeur particulière, est notre favori. Le gingembre possède entre autres des propriétés vasodilatatrices, qui pourraient expliquer son effet. Son odeur particulière pourrait également expliquer son effet, lorsque l'on sait que les odeurs jouent un rôle très important dans la stimulation sexuelle.

DIARRHÉE

Boire de l'eau de riz

● L'eau de cuisson du riz est reconnue pour ses effets contre la diarrhée. On fait bouillir de 2 à 3 cuillerées à table de riz dans 4 tasses d'eau, puis on ajoute 2 cuillerées à table de sucre et 1/2 cuillerée à table de sel.

La pomme améliorerait l'asthme

● Des chercheurs britanniques rapportent que des enfants qui consomment du jus de pomme sont moins susceptibles de souffrir de sifflement, un symptôme caractéristique de l'asthme.
Dans une autre étude, on a découvert qu'il y a 53 % moins d'enfants souffrant d'asthme, lorsque la mère a consommé plus de 4 pommes par semaine durant la grossesse, en comparaison aux mères ayant consommé seulement une pomme ou moins par semaine.
Les pommes protégeraient également les adultes. Une autre étude portant sur plus de 2500 femmes du pays de Galles, les individus consommant cinq pommes ou plus par semaine souffraient moins de problèmes pulmonaires que ceux qui en consommaient peu ou pas du tout. Le diction dit, «une pomme par jour, éloigne le docteur», et l'on connaît de nombreuses autres propriétés bénéfiques de ce fruit.

Dormir plus de 8 heures par nuit

● Une étude finlandaise a démontré que les femmes qui dormaient 9 heures ou plus par nuit, présentaient 30 % moins de probabilité d'être atteintes d'un cancer du sein, par rapport aux femmes qui dormaient une moyenne de 7 ou 8 heures par nuit.

RÉPONSE À UNE QUESTION

Vos reins travaillent-ils plus fort l'hiver que l'été ?

Vrai... Les reins et la peau sont les deux organes d'élimination des acides. L'hiver, la peau est sèche et elle est toujours couverte. Elle peut donc difficilement faire un bon travail d'élimination. Ce sont donc les reins qui doivent alors travailler pour eux.

Que faire ? Un bon gommage de la peau et un bain de vapeur ou de l'exercice pour provoquer la sudation ainsi que le port de vêtements en fibres naturelles qui laissent respirer la peau aideront grandement celle-ci à faire sa part.

LA GRENADE

Pour le cœur, la prostate et le plaisir !

Le fruit se mange nature, à décortiquer grain par grain, et peut être utilisé pour faire des boissons et du sirop de grenadine artisanale.

La grenade (erroumane) était appréciée pour ses propriétés vermifuges. Au 1^{er} siècle avant l'ère chrétienne, le médecin grec Dioscoride connaissait ces vertus qui furent oubliées durant près de 1800 ans. Ce n'est qu'au XIX^e siècle que les médecins britanniques l'étudièrent, après avoir appris qu'un phytothérapeute indien avait débarrassé un de leurs patients du vers solitaire grâce aux propriétés du fruit du grenadier.

Santé

La peau du fruit et l'écorce du grenadier sont considérées comme un remède spécifique du ver solitaire. En effet, les alcaloïdes contenus dans la peau et l'écorce contraignent ce parasite à se détacher de la paroi intestinale. Il suffit ensuite de prendre un laxatif puissant, pour se débarrasser du parasite. La peau est également astringente et permet de traiter la diarrhée. En Espagne, on boit le jus de grenade pour favoriser la digestion et lutter contre les flatulences.

Avertissement : les alcaloïdes contenus dans la peau sont hautement toxiques, il ne faut donc pas les consommer.

La grenade est riche en vitamine C et est également une source importante d'acide folique et d'antioxydants (poly-

phénols). Le fruit est pauvre en sodium (5 mg/100 gr) et offre un bon apport de potassium (250 mg/100 g).

Les recherches sur la grenade suggèrent que les propriétés antioxydantes du fruit proviendraient principalement des polyphénols spécifiques de la grenade, appelés punicalagines.

➤ **La grenade permet également de réduire la pression sanguine systolique**

Un essai clinique mené sur des sujets souffrant d'athérosclérose et présentant un sérieux rétrécissement de l'artère carotide, ont consommé 250 ml de jus de grenade par jour, durant un an.

Les résultats de cette étude indiquent que la consommation régulière de jus de grenade a permis d'améliorer de façon significative le débit sanguin des sujets traités, alors que la sténose s'aggravait dans le groupe témoin. Il a également été observé une baisse importante de la tension artérielle chez les consommateurs de jus de grenade.

Grenade et prostate

Une étude a été menée à l'University of California, sur 46 hommes souffrant d'un problème récurrent de cancer de la prostate. Les participants étaient évalués au moyen du test du PSA sanguin et consommaient quotidiennement 250 ml de jus de grenade.

Normalement, plus vite le chiffre obtenu par le test double, plus le risque de mortalité augmente. Au début des tests et de l'étude, le PSA des participants doublait sur une période de 15 mois. A la fin de

l'étude, il doublait sur 54 mois. Il y avait donc eu une amélioration considérable. Des études préliminaires menées chez la souris avaient déjà démontré que des extraits de grenade réduisaient les tumeurs du cancer de la prostate et prolongeaient la vie des souris affectées. Les nombreux antioxydants de la grenade, ayant une action anti-inflammatoire, pourraient être responsables de cette action.

➤ **Autres propriétés :** des recherches suggèrent également que la grenade pourrait être efficace dans l'ostéoartrite.

La grenade est utilisée en médecine traditionnelle pour augmenter la libido, en gargarisme, pour soigner les toux persistantes, elle est efficace en cas de fièvre, de diarrhées, de colique et comme vermifuge. Elle ralentirait le vieillissement.

Comment la consommer ?

Idéalement ce serait de consommer du jus de grenade directement du fruit frais. On extrait le jus en écrasant légèrement le fruit entier et en introduisant une paille dans le fruit. On peut également le presser comme une orange ou un citron (ce sont les pépins du fruit qui contiennent le jus).

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Le produit de miel d'abeille «propolis» est un antibiotique et un cicatrisant pour les blessures.

SACHEZ QUE...

● Le piment de Cayenne (har lahar), appelé également poivre de Cayenne, contient un actif piquant appelé la capsaïcine. La poudre de Cayenne est de couleur rouge orangé. Elle s'obtient après broyage et séchage des piments. On l'utilise de la même façon que le poivre, cependant il faut doser avec modération. Il entre dans la composition de la harissa.

Ulcère de l'estomac

● En Nouvelle Zélande, une petite étude a démontré que le miel Manuka, provenant d'abeilles ayant butiné une variété de buisson à fleurs, permet de soulager les symptômes d'ulcère d'estomac.

CONTRE LE HOQUET

● Avalez 7 gorgées d'eau, sans respirer entre les gorgées. Le hoquet cesse...

Armez vos mains contre le froid !

● Si vos activités professionnelles ou sportives vous amènent à affronter le froid à mains nues, vous connaissez déjà l'effet de ses morsures : rougeurs, irritations, démangeaisons insupportables... Aggravées par l'humidité, gercures et engelures peuvent même se transformer en crevasses très douloureuses. Pourquoi ces maux ? Parce que la peau des mains se déshydrate très vite en hiver. Les cellules cutanées perdent leur film protecteur. De plus, le froid perturbe la microcirculation. Résultat : l'épiderme ne peut plus résister aux agressions ; des lésions apparaissent sur les mains. Attention d'abord à ne pas aggraver l'irritation. Evitez tout contact avec des produits détergents ou corrosifs.

Limitez les lavages et séchez-vous avec soin, en particulier entre les doigts.

Cure anti-froid

La peau résiste mieux lorsque l'organisme est bien hydraté. Pensez à boire beaucoup d'eau...

Certains acides gras sont indispensables pour nourrir les cellules cutanées. Vous les trouverez notamment dans l'huile de foie de morue. Le conseil habituel : une capsule matin et soir pendant un mois.

CONSEIL UTILE

● Pour la digestion pendant le repas, rien de tel que de l'eau bouillie avec du gingembre (skandjir) séché.

LE CÉLERI

Pour faire baisser la pression sanguine

● Le céleri (krafess) est un des aliments les moins caloriques qui soit, cependant c'est un aliment qui apporte son lot de nutriments à l'organisme. Il apporte du calcium, du fer, du potassium, du sodium, des vitamines A, B et C.

Certains lui reprochent son taux élevé en sodium, cependant il est également riche en potassium et son pouvoir diurétique en fait un aliment très efficace pour lutter contre l'hypertension de même que dans les problèmes de rhumatisme, de la goutte et des coliques néphrétiques.

En naturopathie, on le considère comme un fortifiant de l'estomac, un draineur des reins et un stimulant des glandes endocrines. En plus d'être une bonne source de fibres, on pense qu'il peut également jouer un rôle protecteur contre le cancer. Mais ce sont surtout ses propriétés pour contrôler l'hypertension qui sont peut-être les plus remarquables. En Asie, notamment au Vietnam, on l'utilise depuis des siècles dans le traitement de la haute pression. Des études scientifiques menées à Chicago sont venues confirmer ces

vertus du céleri. Les chercheurs ont administré à des animaux de laboratoire de petites quantités de 3-n-butyl phthalide, une substance chimique que contient le céleri. Après une semaine, la pression artérielle des animaux s'est abaissée en moyenne de 12 à 14%. Les chercheurs ont également constaté que cette substance abaissait les taux sanguins de catécholamines, des hormones liées au stress. On sait que le stress contribue à augmenter la pression sanguine. Le céleri contiendrait également des substances complexes qui protégeraient de la prolifération des cellules cancéreuses.

Notamment des composés acétyléniques, substances qui empêchent la croissance tumorale. Une des meilleures façons de profiter des bienfaits du céleri, à part croquer régulièrement quelques tiges, est sous forme de jus frais. Si vous possédez un extracteur à jus, une bonne composition serait le jus suivant : 2 à 3 tiges de céleri (avec les feuilles), 3 à 4 carottes bien lavées et 2 pommes.