

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Infusion pour les affections bronchiques

Il faut écraser 50 g d'ail et le mettre dans un pot puis verser dessus 25 cl d'eau bouillante.

On couvre et on laisse reposer pendant 12 heures, puis on filtre.

Un adulte prendra une cuillère à soupe toutes les deux heures.

Pour les enfants, on diminue les doses comme suit :

- de 1 à 5 ans : 25 g d'ail dans 25 cl d'eau et il prendra 1 cuillère à café.

- de 5 à 12 ans : 40 g d'ail dans 25 cl d'eau et il prendra 2 cuillères à café.

Pour ceux et celles qui ne le savent pas, toujours bien penser à enlever le germe à l'intérieur de la gousse car ça rend toute préparation très amère.

Riez de bon cœur !

● Une alimentation trop riche en graisses et notamment en acides gras saturés est néfaste pour la santé des cardiaques. L'excès de tabac et d'alcool aussi.

En revanche, l'abus de bonne humeur est désormais préconisé à toute personne susceptible de développer une pathologie cardiovasculaire. Le rire est un véritable médicament préventif à consommer sans modération !

Cardiaques, riez de bon cœur ! Il ne s'agit ni d'une blague ni d'un mauvais jeu de mots. En effet, aujourd'hui, la preuve médicale est faite : le rire contribue à la prévention du risque cardiaque.

Le café bon pour les dames

● Un petit noir contre les trous de mémoire ! C'est ce que pourrait bientôt vous conseiller votre médecin... Des chercheurs français de l'Inserm ont, en effet, montré que le café avait des vertus bénéfiques contre le déclin des capacités cognitives après 65 ans. Seul bémol : cela fonctionne uniquement chez les femmes.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étudié près de 7 000 seniors pendant 4 ans et ont observé leur consommation de café et leurs performances intellectuelles. Ils ont pu montrer qu'à partir de trois tasses par jour, les capacités cognitives étaient préservées... chez les femmes. Pourquoi ces effets sont bénéfiques uniquement chez ces dames ? Pour les scientifiques, le café n'est pas assimilé de la même manière selon les sexes. De plus, il pourrait agir par l'intermédiaire d'hormones spécifiquement féminines.

A l'origine de ces bienfaits, on trouve, bien sûr, la caféine, déjà connue pour stimuler la vigilance et la concentration. Une action qui pourrait être augmentée par les fameux antioxydants, connus pour protéger les cellules et les vaisseaux : le café est très riche en ces composés bénéfiques.

Pour les auteurs de l'étude, la caféine pourrait ainsi être intéressante pour lutter contre la maladie d'Alzheimer : celle-ci n'empêcherait pas la maladie d'apparaître mais pourrait ralentir sa progression. Dans tous les cas, si le café a des vertus à faible dose, il ne faut pas en abuser. Pas plus de quatre tasses par jour.

N'oubliez pas de boire suffisamment d'eau !

● On l'oublie un peu trop facilement, mais l'eau est le solvant universel et c'est un élément vital. Sans eau, pas de vie ! L'organisme a besoin d'eau pour alimenter le système sanguin et le système lymphatique. Toutes nos cellules baignent dans ce précieux liquide qui constitue 60 % de notre poids. Un manque d'eau nuit au travail des reins et provoque une constipation. Ne pas boire suffisamment assèche également les muqueuses et rend l'organisme plus vulnérable face aux virus. L'eau est la meilleure boisson pour hydrater notre organisme. Il faut boire entre 6 à 8 verres d'eau par jour.

GINSENG

Une réputation millénaire

● Dans la Chine ancienne, le ginseng était réservé aux castes supérieures. On lui prêtait le pouvoir de conserver la jeunesse. Sa réputation, répandue dans toute l'Asie, a gagné l'Occident au XVIII^e siècle.

Il faut 4 à 6 ans avant de récolter la racine ; séchée, celle-ci est blanche ; ébouillannée, elle devient rouge.

LA CAROTTE

Pas juste pour la vue !

La carotte a toujours eu la réputation d'être bonne pour la vue, ce qui est exact, mais le potentiel thérapeutique de ce légume racine dépasse de loin son aptitude à améliorer la vue.

La carotte est une excellente source de bêta-carotène, une substance complexe antioxydante très efficace dans la lutte contre les radicaux libres, ces molécules instables qui sont responsables de nombreux troubles dans l'organisme, des maladies cardiovasculaires au cancer, en passant par la dégénérescence maculaire, responsable de cécité chez les personnes âgées.

Protection contre le cancer et les affections cardiovasculaires

On connaît maintenant le rôle protecteur des bêta-carotènes contre ces affections. Dans le cadre de la recherche sur le cancer, une étude de grande envergure portant sur des hommes d'une quarantaine d'années a permis de constater que le risque de décès par cancer était de 37 % plus bas chez les personnes dont l'alimentation contenait le plus de bêta-carotènes et de vitamine C par rapport aux hommes qui absorbaient les plus faibles quantités de ces nutriments.

Même lorsque la vitamine C faisait défaut, le bêta-carotène se révélait efficace.

Les recherches ont également démontré que consommer de grandes quantités de carottes ainsi que d'autres fruits et légumes riches en bêta-carotènes faisait baisser

le risque d'accidents cardiovasculaires. Mais la carotte contient d'autres substances antioxydantes offrant une protection contre le cancer. L'alphacarotène semble également conférer une protection contre le cancer, particulièrement celui du poumon.

Nouvelle découverte

Récemment, une équipe de l'université de Newcastle a démontré qu'un pesticide naturel, le falcariol, présent dans le légume et qui le protège des maladies fongiques, réduit du tiers le risque de voir apparaître cette maladie chez le rat. Cette particularité protectrice serait également une protection efficace contre le cancer. Les chercheurs ont effectué leur étude en utilisant des carottes crues. Ils ignorent encore, si la cuisson modifierait le résultat obtenu lors de cette recherche. La Dr Brandt, responsable de cette recherche, admet que, pour sa part, elle consomme quotidiennement, à titre préventif, une carotte crue de culture biologique.

On sait que le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme et contribue de la sorte à améliorer la vision. La vitamine A aide la vue en formant un pigment pourpre dont l'il a besoin pour voir dans l'obscurité relative. Ce pigment, l'érythrope, se trouve dans la région photosensible de la rétine.

Autres propriétés

Dans la tradition naturopathique, on apprécie depuis longtemps la carotte pour sa richesse en bêta-carotène mais également pour certaines autres propriétés.

La carotte possède la propriété de traiter de graves

affections intestinales, en cicatrisant et protégeant les parois de l'intestin, évitant même des hémorragies. Ces propriétés cicatrisantes sont également fort utiles dans les cas d'ulcères de l'estomac ou du duodénum.

Elle possède également cette double particularité d'être utile en cas de diarrhée, grâce à ses pectines et à son action antiseptique, et d'être également efficace en cas de constipation en stimulant à la fois les intestins et la foie.

Dans le cas de diarrhée (particulièrement chez les jeunes enfants), la soupe de carotte est un remède très efficace. Elle a également la propriété de fluidifier la bile et est utile dans toutes les affections du foie.

La carotte est efficace dans l'acétonémie, la colibacillose ainsi que dans les rhumatismes et la goutte. Elle augmente la teneur en hémoglobine dans le sang et est donc efficace dans certains cas d'anémie. Tout comme de nombreux autres végétaux ou plantes, la carotte possède une action parfaitement régulatrice. Elle ramène l'équilibre dans l'organe atteint.

Combien et comment la consommer ?

Une portion de 100 g de carottes cuites peut contenir jusqu'à 10 mg de bêta-carotène, soit le double de la quantité considérée comme bénéfique. Nous avons vu que le Dr Brandt consomme chaque jour l'équivalent d'une carotte par jour. En fait, il est bon de consommer cette racine sous différentes formes, soit à la fois une portion de carottes cuites, une portion de carottes crues et lorsque c'est possible en jus.

Donnez la préférence à la carotte de culture biologique, la carotte de culture traditionnelle contenant beaucoup de nitrates, conséquence d'un abus d'engrais chimiques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les noix sont une excellente source nutritive en protéines, vitamines, acides gras essentiels, minéraux et fibres. Et finalement, elles possèdent une multitude d'éléments protecteurs contre les troubles cardiovasculaires et de certains cancers. Donc manger quelques noix par jour, en substitution d'autres aliments riches en calories vides, est certainement bénéfique pour la santé.

LE BASILIC

Pour l'inflammation de la gorge

● Pour obtenir un collutoire efficace, il faut faire bouillir 10 mn 50 g de feuilles fraîches de basilic (h'baq) dans 500 ml d'eau. Employer ce liquide pour faire des gargasmes.

SACHEZ QUE...

● La pomme est très riche en fibres solubles et insolubles, notamment la pectine. Ces fibres aident l'organisme à abaisser le taux de cholestérol, à contrôler le taux de glycémie et offrent une protection contre divers types de cancer et certaines infections bactériennes.

KOLA

Le fortifiant des Africains

● Cultivé en Afrique équatoriale, le kolatier produit de grosses graines, appelées « noix de kola ». Dans les plantations, les noix sont machées fraîches par les Africains pour soutenir leurs forces avant un effort prolongé.

LA PATATE DOUCE

Une aide dans le diabète

● Pouvez-vous imaginer une patate qui ne fasse pas grossir ? Même plus, qui vous aiderait à contrôler votre niveau de glycémie, vous aiderait à contrôler un appétit féroce et par la même occasion, vous aiderait à contrôler votre poids ? Voici la patate douce, ce tubercule qui n'a rien à voir avec notre pomme de terre et est un des aliments les plus merveilleux.

Sur l'échelle de l'indice glycémique, la patate douce se situe à 54 contre un gros 85 pour la pomme de terre cuite au four. L'indice glycémique d'un aliment nous permet de mesurer à quelle vitesse celui-ci est absorbé sous forme de glucose dans le sang. Plus l'indice glycémique est élevé, plus rapide et forte sera la demande d'insuline, ce qui est dommageable pour notre santé et influence également notre contrôle du poids.

La patate douce contient en abondance des antioxydants, dont le désormais célèbre bêta-carotène, des vitamines C et

E, des protéines de haute valeur, très comparables à celles contenues dans l'œuf, du cuivre et une bonne quantité de fibres.

La richesse en antioxydants de la patate douce en fait un excellent allié dans la prévention du cancer. Les vitamines C, E et les bêta-carotènes contribuent à protéger l'organisme des radicaux libres. Manger de la patate douce, permet de neutraliser ces molécules nocives avant qu'elles ne puissent provoquer des lésions dans le corps.

Une étude portant sur 1 900 hommes a également permis de constater que l'incidence des crises cardiaques était de 72 % plus faible parmi les participants dont le sang contenait le plus de bêta-carotènes, mais également d'autres substances proches comme la lutéine et la zéaxanthine.

La haute teneur en fibres de la patate douce et son faible indice glycémique en font un excellent aliment pour les diabé-

tiques. Les fibres contribuent à diminuer le taux de sucre dans le sang en ralentissant la vitesse de conversion des aliments en glucose.

Sa faible teneur en calories et sa richesse en glucides complexes en font un excellent aliment pour qui veut contrôler son poids. Elle est particulièrement rassasiante et ne permet pas de se bourrer inutilement d'autres aliments moins nutritifs et plus caloriques.

La patate douce est également une bonne source de deux vitamines du groupe B, la folate et la pyridoxine (B6). Selon des recherches effectuées sur 70 hommes âgés de 54 à 81 ans, ces vitamines peuvent stimuler le cerveau et l'aider à remplir certaines fonctions qui tendent à diminuer avec le vieillissement.

Vous pouvez bouillir ou cuire au four la patate douce. Elle se prête à plusieurs recettes délicieuses, comme légume d'accompagnement, en purée ou même dans une délicieuse soupe de légumes.