

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bouillon pour stimuler le système immunitaire

En Inde, ce bouillon serait élaboré pour renforcer le système immunitaire et soigner les rhumes et refroidissements. Composé de curry, cumin, ail et citron, il serait si efficace que le recours à d'autres médecines est souvent inutile.

Le curry est un mélange de plusieurs épices dont le curcuma, le gingembre, le cumin, la moutarde, la feuille de laurier, etc. Il est originaire de l'Inde. Ce mélange d'épices serait riche en composés antioxydants, anti-inflammatoires et antibactériens.

Selon une recherche menée par la Tufts University School of Medicine du Massachusetts, les propriétés du cumin, de l'ail et du citron, consommés quotidiennement, permettent de stimuler l'immunité et de fortifier l'organisme en moins d'une semaine.

Voici la recette traditionnelle de ce bouillon :

Pour préparer une tasse de bouillon, dans une petite casserole, chauffez 1 c. à thé d'huile d'olive et ajoutez 1/2 c. à thé de chacun des ingrédients suivants : curry et cumin, ajoutez 2 gousses d'ail écrasées, 1 c. à table de jus de citron.

• Versez sur cette base, 1 tasse et demie d'eau et laissez frémir durant cinq minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit à une tasse.

Vous pouvez consommer jusqu'à 3 tasses par jour.

Le chocolat est antistress

Les chocolats noir et au lait renferment respectivement 112 mg et 60 mg de magnésium pour 100 g. Pour lutter contre le stress et l'anxiété, rien de mieux que d'augmenter sa consommation en magnésium. De multiples études confirment que ce minéral est un élément majeur de la prévention des conséquences négatives du stress, et qu'il est capable de réduire fortement les taux de cortisol plasmatique dans le sang.

Un déficit de magnésium entraîne une baisse d'énergie. Ce manque peut être ressenti de différentes façons : sensation d'épuisement, fatigue chronique, fatigabilité à l'effort. Le manque d'énergie a très souvent des conséquences psychologiques car il est anxiogène. Quand on se sent en forme, on a plus confiance en soi et si des problèmes surgissent, on dispose de l'énergie nécessaire pour y faire face. Différentes études ont montré qu'une alimentation enrichie en magnésium réduit les risques de survenue d'un infarctus du myocarde ou d'un AVC, permet d'abaisser la pression artérielle et diminue la probabilité de souffrir d'un diabète de type 2.

De plus, une alimentation riche en magnésium pourrait avoir un effet positif sur la prévention et l'évolution de l'ostéoporose chez la femme ménopausée.

Sachez dire non

Même si le oui est tendance avec le «yes we can» d'un certain président outre-Atlantique, ou avec le nouveau film de Jim Carrey, *Yes Man*, dire «oui» à tout, surtout quand vous voudriez dire «non», peut provoquer de la colère et du ressentiment en votre for intérieur.

Commencez par dire non à des petites choses, comme par exemple : «Je n'irai pas à ce dîner car je n'en ai pas envie» ou «non» je ne peux pas aller chercher ton recommandé»...

Vous verrez à quel point vous vous sentirez mieux !

Rien ne vous empêche après de refuser des choses plus importantes, tout en sachant que parfois, il faut savoir se forcer !

Et vous, vous osez ou vous n'osez pas dire «non» ?

CONTRE L'ACNÉ

Masque d'argile à la camomille

* Recette

- Faire infuser 4 pincées de camomille séchée (barboundj) dans une tasse pendant 10 minutes

- Tamisez deux cuillères à café d'argile blanche dans un bol

- Incorporez peu à peu la tisane à la camomille, jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse

- S'en faire un masque, une fois par semaine, pour garder un teint clair. L'argile est bien connue pour dilater les pores de la peau et drainer les impuretés. De nombreux fabricants de cosmétiques l'utilisent d'ailleurs dans leurs produits. La camomille, elle, possède des propriétés anti-inflammatoires reconnues. Elle entre aujourd'hui dans la composition d'une multitude de produits pharmaceutiques. Parmi tous les types de camomilles, c'est la camomille romaine qui est intéressante pour traiter les irritations cutanées.

FRUITS, LÉGUMES...

Les aliments de l'amour

Qui n'a pas entendu parler de produits censés multiplier le désir ou augmenter la vigueur sexuelle ? Nul besoin d'aller les chercher en magasins spécialisés : vous mangez chaque jour des aliments à la réputation sulfureuse ! Poissons, bananes, artichauts... Ces produits ont-ils réellement des vertus aphrodisiaques ?

Selon les pays et les époques, de nombreux aliments se sont vu octroyer des vertus aphrodisiaques. Petit tour d'horizon des fruits, légumes, viandes, poissons et autres épices de l'amour...

► Les fruits défendus

De nombreux végétaux sont censés réveiller le désir. Le chocolat est l'un des plus connus. Sa réputation ne serait pas aussi usurpée qu'on peut le croire. En effet, il contient des substances qui lui confèrent un pouvoir stimulant sur le cerveau. Certes, il faut en consommer des kilos avant d'espérer un quelconque effet.

Les bananes ont également bénéficié d'une réputation pour le moins scabreuse. Néanmoins, leur forme phallique est sans doute la seule responsable. Citons également les avocats, la menthe...

► Le bonheur est dans le pré...

En ce qui concerne les légumes, l'un des plus connus est l'artichaut. Son nom serait d'ailleurs lié à la «chaleur» qu'il engendrerait chez de nombreuses personnes. Aucune preuve scientifique n'est cependant venue confirmer ces faits. Les pommes de terre bénéficient également d'une réputation sulfureuse... en Amérique du Sud. Certes, cette plante contient en très petites quantités des alcaloïdes qui pourraient avoir un effet stimulant. Néanmoins, ceux-ci sont essentiellement concentrés dans les feuilles.

Les oignons sont aussi connus pour leur propriété excitante... Du moins s'ils sont mangés crus. Mais il faut



relativiser, car on a prêté à ces bulbes de nombreuses qualités : antiseptiques, anti-rhumatismales, etc.

Parmi les végétaux réputés, citons également les truffes, les asperges, le céleri...

► Poissons, viandes et fruits de mer...

Les fruits de mer sont connus pour mettre du sel dans les soirées... Les huîtres sont certainement les plus réputées. Certains attribuent leur propriété stimulante à leur teneur élevée en iode et en phosphore. Pour d'autres, la laitance serait seule responsable d'une augmentation du désir : il est vrai que cette substance blanche n'est rien d'autre que le liquide séminal émis par les huîtres. Les propriétés excitantes de la laitance seraient ainsi liées à son rôle dans la reproduction, mais aucune preuve de son efficacité n'a encore été établie. Le caviar semble également posséder des propriétés stimulantes. Peut-être que, là encore, son origine est la source de cette croyance... D'une manière générale, les œufs bénéficient d'une réputation aphrodisiaque. Le kama-sutra conseille d'ailleurs d'en consommer en grande quantité pour retrouver sa vigueur sexuelle.

Parmi les fruits de mers réputés, citons également les oursins, les écrevisses...

S'il est clair qu'un dîner aux chandelles ne peut que mettre votre partenaire dans de bonnes dispositions,

dépenser des sommes folles en huîtres et caviar ne vous garantit pas une nuit inoubliable.

► Epicez vos amours...

Pour mettre du piquant dans votre vie amoureuse, pensez aux épices... C'est du moins l'une des croyances les plus répandues. L'épice dont les vertus semblent les plus reconnues est bien sûr le gingembre (skandjibir). Cette racine pourrait justifier sa réputation : elle posséderait des propriétés vasodilatatrices. Mais de là à la considérer comme aphrodisiaque... Sa forme de «petit homme» est plus certainement à l'origine de la légende !

La cannelle est également considérée comme hautement stimulante. Parmi les épices de l'amour, citons également le safran, le persil, la muscade, le cumin. Si vous ne savez pas lequel choisir prenez du curry ! Cette épice est en effet un mélange de la plupart des autres : gingembre, poivre, cumin... Effet (placebo ?) garanti !

Attention, sachez qu'au même titre qu'il existe des aliments qui boostent le désir, d'autres sont réputés «anaphrodisiaques», c'est-à-dire entraînant une diminution de la libido. Ainsi, selon une croyance populaire, la laitue, consommée en grande quantité, serait responsable d'une baisse du désir : bien entendu, cette croyance n'est fondée sur aucun élément scientifique.

Sachez que...

La coloration vert-bleuté des feuilles du poireau est d'autant plus intense que le froid a été vif. Elle est due à la présence de chlorophylle et d'anthocyanes (pigments végétaux dont une partie possède des propriétés provitaminiques A).

L'odeur caractéristique du poireau provient de composés soufrés, et en particulier d'une substance sulfurée, la cycloalliline, qui se forme dès que les cellules végétales ne sont plus intactes. C'est pourquoi il suffit de couper ou de froisser une feuille de poireau pour qu'une odeur marquée s'en dégage.

PELURES ET POMMES DE TERRE RÂPÉES Pour les brûlures

Pelez une patate en conservant environ un quart de pouce de chair blanche avec la pelure. Appliquez la partie blanche sur la peau pour aider à la cicatrisation d'une blessure, d'une morsure, etc.

Dès qu'il y a inflammation et douleur, appliquez ce cataplasme sur la partie touchée.

Explication :

Les pommes de terre crues sont utilisées comme cataplasme pour l'arthrite, les infections, les brûlures et les yeux secs. Les chercheurs affirment que la pelure de patate va animer les cellules sans tuer la bactérie.

L'inhibition de l'adhésion des bactéries est l'un des modes d'action des molécules à propriétés antibiotiques.

Saviez-vous que...

Le terme «orge» est apparu dans la langue française écrite au XII^e siècle. C'est une adaptation ancienne du nom latin de la plante, hordeum. L'orge dite d'automne porte le nom d'escourgeon, qui vient du latin corrigia et signifie «courroie», par allusion à la forme de l'épi. L'orge commune, ancêtre de toutes les variétés modernes, porte le nom de paumelle, du latin palmudia, «petite palme». Selon les usagers, l'orge est féminine... ou bien masculine. Nature, elle est féminine : de l'orge hâtive ; décortiquée, il est masculin : de l'orge mondé ou perlé.

Trop de caféine fait-il halluciner ?

La caféine est connue et utilisée par des dizaines de millions de personnes quotidiennement pour ses effets anti-fatigue. Une étude anglaise démontre, cependant, qu'une consommation trop importante de cette substance expose au risque d'hallucinations.

Des scientifiques anglais ont cherché à évaluer chez 219 étudiants le risque hallucinogène en fonction de leur dégustation de caféine. Ils les ont donc interrogés sur leur consommation quotidienne de caféine (café, thé, soda au cola, chocolat, boissons énergisantes...) et leurs éventuelles expériences hallucinatoires visuelles ou auditives (impression de voir des personnes décédées ou qui ne sont pas là, d'entendre des voix...).

Les étudiants interrogés buvaient en moyenne trois tasses de café ou équivalents par jour. Ceux qui consommaient l'équivalent de 7 ou plus de tasses de café par jour étaient les plus susceptibles d'avoir des hallucinations, avec un risque multiplié par trois par rapport aux personnes consommant sans excès de la

caféine. Cela s'explique peut-être par le fait que la prise de caféine majore la réponse de l'organisme au stress sous la forme d'une augmentation de la production du cortisol. Cette hormone produite par les glandes surrénales serait impliquée dans la prédisposition aux hallucinations.

Les élèves les plus friands de caféine étaient également les plus stressés (est-ce dû au café, ou le stress leur donne-t-il envie de boire du café ?) Par contre, cette étude n'a pas trouvé de lien entre la caféine et le sentiment de persécution.

Cette enquête souligne donc qu'il y a un lien entre la caféine et les hallucinations, peut-être par le biais du niveau de cortisol. Mais est-ce la caféine qui augmente le risque, ou est-ce la tendance à l'hallucination qui fait boire beaucoup de café ? D'autres études nous en diront peut-être davantage dans les mois qui viennent, mais en attendant, nous en profitons pour vous rappeler que la consommation excessive de caféine peut entraîner des troubles du sommeil et une élévation (transitoire) de la tension artérielle.