

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Dessert au lotus contre l'insomnie

#### \* Recette

- Couper les graines de lotus en deux et retirer le germe
- Trancher la racine du lotus en tranches fines
- Couper quelques tranches de gingembre.
- Déposer le tout dans une casserole et sucrer avec de la cassonade, du miel ou du sucre blanc
- Cuire à feu doux pendant trois heures ou jusqu'à ce que les graines de lotus soient molles
- Manger ce dessert chaud ou froid.

#### \* Explication

Les graines de lotus sont sédatives et la médecine traditionnelle chinoise les utilise pour tranquilliser l'esprit, soigner les palpitations et l'insomnie dues à une insuffisance de Qi, c'est-à-dire d'énergie.

Les graines de lotus sont souvent utilisées en combinaison avec d'autres ingrédients, il semblerait toutefois qu'il faut les utiliser en doses assez importantes. On leur prête aussi des effets contre la diarrhée. C'est un remède de grand-mère qui ne fera peut-être pas de miracle, mais qui peut être apaisant.

### Une crème au coco contre l'eczéma

Prenez de l'huile de noix de coco et ajoutez-y une même quantité de curcuma (erq asfar) en poudre. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez ensuite cette crème sur les parties affectées qui vous démangent fortement. Rincez.

### Crème amincissante

Le café a la capacité de digérer les graisses et de raffermir l'épiderme. Mélangez dans une bouteille du marc de café et du jus de citron, remuez et laissez reposer 24 heures.

Appliquez ensuite cette préparation en massant ventre, cuisses et fesses.

### Plus les hommes sont grands, moins ils sont jaloux

C'est une étude anglaise qui le dit : les hommes sont d'autant moins jaloux qu'ils sont grands. Chez les femmes, ce sont les femmes de taille moyenne qui sont les moins jalouses. Du côté des hommes, plus on est grand, moins on est jaloux ; la taille allant de pair, selon les chercheurs, avec l'attrait, le pouvoir et le succès.

Chez les femmes, celles de taille moyenne sont moins jalouses que les autres, parce qu'elles évoquent un sentiment de sécurité et de féminité chez les hommes. Toutefois, face à des femmes qui leur sont supérieures physiquement, elles peuvent craindre d'être dominées et peuvent se révéler très jalouses.

Une autre étude menée par des chercheurs polonais a confirmé que plus les hommes avaient de longues... jambes plus ils étaient attirants aux yeux des femmes. En effet, la longueur des jambes est ressentie comme allant de pair avec des qualités biologiques.

### CITRON ET PERSIL Pour guérir des maux de gorge

Hachez finement du persil de la quantité d'une petite cuillerée puis ajoutez à une tasse d'eau bouillante. Incorporez quelques gouttes de jus de citron et une cuillerée de café de miel.

Faites infuser 10 minutes et buvez sans modération.

### Il n'y a pas d'âge pour aimer

On n'a pas l'âge de ses artères mais l'âge de ses amours, dit le dicton. Autrefois taboue, les seniors parlent beaucoup plus librement aujourd'hui de leur vie sexuelle. Mieux, la poursuite d'une vie sexuelle active participe de l'état de santé général d'un individu. Pourtant, le désir ne s'éteint pas passé 50 ans ! Une étude américaine a montré que 55% des femmes et 75% des hommes de plus de 75 ans considèrent le sexe comme l'une de leurs principales préoccupations. Des résultats confirmés par l'enquête réalisée en France selon laquelle 86% des hommes et 64% des femmes de 50 à 60 ans continuent à avoir une vie sexuelle.

## LES AGRUMES

### Des alliés santé indispensables

**Riches en vitamine C, les agrumes sont très consommés en tant que source d'énergie et de vitalité. Mais leurs bienfaits ne s'arrêtent pas là : leurs composés se révéleraient antioxydants et pourraient favoriser l'apoptose des cellules cancéreuses.**

Des études menées in vitro au début des années 2000 montrent que les agrumes pourraient prévenir certains cancers et favoriser l'apoptose des cellules cancéreuses, c'est-à-dire une mort programmée de ces cellules.

A l'origine de ce processus, les flavonoïdes qu'ils contiennent. Les flavonoïdes appartiennent à la famille des polyphénols, et sont à la fois antioxydants et anti-inflammatoires.

#### Ils protègent et détoxifient

Une consommation régulière d'agrumes pourrait prévenir des cancers de la bouche, du pharynx, de l'œsophage et de l'estomac. Il semblerait qu'ils pourraient également faire régresser les lésions précancéreuses de la cavité buccale et restaurer les capacités fonctionnelles des cellules normales. Du côté des études menées sur des animaux, une étude

menée chez des rats a montré que ces fruits étaient capables de faire régresser une tumeur mammaire. Enfin, les flavonoïdes pourraient stimuler la détoxification des cancérigènes par le foie.

#### Dans les plats ou en zeste

Les agrumes peuvent être consommés tels quels ou sous forme de jus, mais aussi pour accommoder un plat (un poulet au miel et au citron, par exemple). N'hésitez pas non plus à consommer des zestes, dans un gâteau par exemple.

Sachez également qu'un peu de jus de citron peut remplacer le vinaigre dans une vinaigrette, et que le citron pressé sur des légumes verts favorise en plus l'absorption du fer.

#### Certaines interférences existent

Cependant, faites attention si vous êtes sous traitement avec lesquels les agrumes peuvent interférer.

Les spécialistes rappellent de bien lire les notices des médicaments, en donnant comme exemple l'interférence entre le pamplemousse et les produits contre le cholestérol, ou entre les agrumes en général et les anti-inflammatoires et l'aspirine.

## LU POUR VOUS

### Contre le cancer : buvez du lait !

Selon un rapport publié dans le journal *Archives of Internal Medicine*, consommer du calcium réduirait le risque de cancer. Si l'on en croit les conclusions de

cette étude, les hommes et les femmes consommant beaucoup de calcium ont moins de risques de contracter un cancer colorectal ou un autre cancer de l'appareil digestif.

Les femmes consommant beaucoup de calcium ont quant à elles moins de risques de contracter un cancer, quel que soit son type. Près de 293 900 hommes et 198 900 femmes ont participé à cette étude nationale américaine, en répondant à un questionnaire évaluant leurs habitudes alimentaires. Après environ sept ans de suivi, 39 965 cancers ont été identifiés

chez les hommes et 16605 chez les femmes.

La consommation de calcium n'a pas été associée au nombre de cancers chez les hommes, mais cela a été le cas chez les femmes. Le risque semble décroître chez les femmes qui consomment jusqu'à 1 300 milligrammes de calcium par jour.

«La nourriture à base de lait, relativement haute en potentiel anticarcinogénique comme le calcium, la vitamine D et l'acide linoléique conjugué protège contre le développement du cancer colorectal et de la poitrine», d'après les auteurs.

### Légende du vinaigre des 4 voleurs

En 1726, à Marseille, la peste sévit et fait des centaines de morts. Quatre personnes sans scrupules décident alors d'en profiter pour piller les maisons. Elles seront arrêtées et jugées pour leurs méfaits, mais la justice s'intéresse à la méthode qui les a préservées de l'épidémie. Pour être libérées, elles délivrent le secret de leur immunité : un vinaigre à base d'ail : l'acetum antiseptum.

#### Recette du vinaigre des 4 voleurs

Sert pour la désinfection, la décontamination, le nettoyage des plaies

20 g de romarin (ikil)  
20 g de sauge (souak ennebi)

20 g de thym (ziïtra)  
20 g de menthe (naânâ)  
20 g d'absinthe (chedjret Meriem)

20 g de rue (fidjel)  
20 g de lavande (khez-zama)

30 g de cannelle (qorfa)  
30 g de girofle (qronfel)  
30 g d'ail

5 g de camphre  
Mettre le tout dans 1,5 litre de vinaigre blanc, laisser macérer durant 10 jours et filtrer.

Conserver au frais et à l'abri de la lumière.

## Le thym : un antibiotique naturel

Acheté en herboristerie en vrac, le thym est à boire sans modération quotidiennement pour permettre à notre corps de lutter contre le froid.

**Comment procéder pour faire une infusion correcte :**

On met l'équivalent de 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau froide que l'on porte à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, on éteint le feu et on laisse infuser 5 minutes à couvert. Vous pouvez vous faire un thermos pour la journée ou bien le faire en petite quantité à chaque fois.

**IMPORTANT :** mettre la plante dans l'eau froide, ainsi la plante se réveille en se réhydratant, reprend une forme identique à l'instant de sa cueillette. Une plante séchée n'est pas une plante morte,

elle communique ses principes actifs à l'eau. Si vous la mettez dans de l'eau bouillante, elle gardera pour elle ses principes.

Si vous tombez malade (grippe, refroidissement, toux, rhume...) buvez un litre par jour.

**Voici les propriétés du thym et ses différentes formes :**

**L'huile essentielle** du thym est concentrée en phénol, notamment le thymol. Ces substances sont de puissants antiseptiques, voire même antibiotiques.

**Efficaces contre le mal de gorge,** les

aphtes, la gingivite et la mauvaise haleine, elles sont aussi reconnues **actives sur la destruction des virus et des bactéries de l'atmosphère ainsi que des maladies infectieuses.**

**En infusion,** le thym apaise ainsi les maladies des voies respiratoires : bronchite, rhume, grippe et asthme trouvent un rapide soulagement dès les premières gorgées.

**Le thym possède par ailleurs des vertus apéritives** mais, surtout il favorise la digestion, aide à absorber les aliments contenant beaucoup de fer et à lutter contre les problèmes intestinaux.

**Connu par les Grecs pour son effet stimulant,** il a effectivement un pouvoir contre la fatigue et l'anémie, et il favorise la circulation sanguine. Dans ce cas, c'est en friction que son huile est la plus bénéfique.

**En friction encore,** le thym soulage également les douleurs d'origines rhumatismales et possède un véritable pouvoir antispasmodique. Des massages sur les zones concernées dénouent les tensions et apaisent les contractures musculaires.

Pour finir, vous pouvez aussi l'utiliser comme produit de beauté tonique. Son eau resserre les pores de la peau, son infusion revitalise le cuir chevelu et son huile tonifie le corps.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- De nombreuses études montrent les effets bénéfiques des aliments à faible indice glycémique sur la santé. Or certains riz ont un indice glycémique faible. Ces aliments sont notamment recommandés par les nutritionnistes dans la prévention de certaines maladies comme les diabètes de types 1 et 2, les maladies cardiovasculaires et l'obésité.

## CONSEIL UTILE

- Quelques cuillerées de tisane d'anis (habète lahlawa) ajoutées au lait de bébé, diminueront de beaucoup ses coliques.

## SACHEZ QUE

- L'alicine, responsable de l'odeur forte et du goût relevé de l'ail, est aussi la source de ses vertus thérapeutiques. Telle est la découverte d'une étude menée par des chercheurs de l'université Queens de Kingston (Canada). Une équipe de chercheurs a découvert que le composé organique appelé alicine, qui donne à l'ail son goût et son odeur, est un antioxydant. Sa décomposition produit l'acide sulfénique, qui réagit vite avec des radicaux libres et protège les cellules.