

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane au gingembre

Ingrédients de la recette :

- 3/4 l d'eau chaude (80°C)
- Racine de gingembre frais : 2 cm de long
- 1 c. à café de miel (acacia)

Préparation :

Peler et découper en tranches le gingembre. Les déposer dans un récipient. Ajouter l'eau très chaude et le miel. Laisser infuser au moins 1/2h.

On peut préparer cette infusion le matin et la mettre dans un thermos pour une consommation tout au long de la journée.

Effets favorables sur la santé

La tisane au gingembre :

- Préviend le froid et les refroidissements.
- A une action sur les débuts de rhumes et maux de gorge.

LU POUR VOUS

Les hommes circoncis transmettent moins de chlamydia à leur partenaire.

Les femmes qui ont un partenaire circoncis auraient un risque plus faible d'être infectées par la bactérie.

Ginkgo

La plante de la mémoire

Le **ginkgo** est une grande plante antioxydante du système circulatoire.

Il dilate les artères, augmente la tonicité des veines, diminue la perméabilité des capillaires et fluidifie le sang.

C'est également un véritable traitement du vieillissement cérébral. Plus de 40 études ont établi son intérêt dans le domaine de la mémoire.

En favorisant l'oxygénation des cellules nerveuses, il améliore les facultés d'apprentissage et la vigilance. (En vente en pharmacie).

Intéressant à savoir

«Un bon nombre de preuves laissent croire que les cerises sont parmi les fruits les plus nutritifs qu'on puisse consommer», a estimé le docteur Russel J. Reiter, un chercheur en nutrition du Centre des sciences de la santé de l'Université du Texas, à San Antonio.

«Les cerises ne contiennent pas que des niveaux significatifs d'antioxydants, elles fournissent une combinaison unique d'antioxydants qui ne se trouvent pas dans les autres fruits», a ajouté le docteur Reiter. Le chercheur et ses collègues texans croient que le simple fait de manger une poignée de cerises acidulées pourrait hausser le niveau de mélatonine dans le sang, et par conséquent, favoriser un sommeil plus réparateur.

LA VALÉRIANE

Pour vous ôter l'envie de fumer

La **valériane** est recommandée aux personnes en période de désintoxication tabagique pour lutter contre les troubles de l'anxiété et la nervosité. De plus, la valériane donne mauvais goût à la cigarette. (En vente en pharmacie).

La prune

La prune est également l'une des meilleures alliées du transit intestinal. Outre sa richesse en **fibres** — des pectines pour la plupart — qui régularisent la fonction intestinale, elle est aussi pourvue en sorbitol et diphenylisatine, deux substances aux **effets laxatifs**. On comprend alors pourquoi prune et pruneau sont l'un des meilleurs remèdes contre la constipation.

La tomate

La tomate possède en plus de ses vertus médicinales, des talents de beauté insoupçonnés !

La tomate convient donc particulièrement à tous ceux qui souhaitent surveiller leur ligne tout en restant en forme.

Forme et tonus

• **La tomate est précieuse pour le tonus et la ligne**

Elle est très rafraîchissante et permet une bonne hydratation de l'organisme, nécessaire surtout en été, lorsqu'on ne boit pas assez.

• **Bon à savoir** : une tomate de taille moyenne fournit entre 10 et 30 mg de vitamine C et 1,6 mg de provitamine A, soit le tiers de nos besoins journaliers. A noter : trois tomates par jour couvrent nos besoins quotidiens en vitamine C. Il est donc recommandé d'en manger à volonté pour chasser la fatigue et se réhydrater.

Côté santé

• **Antibiotique (feuilles)** : chez les Incas, en Amérique du Sud, et chez certaines tribus de Papouasie-Nouvelle-Guinée, on utilise la feuille fraîche du plant de tomate qu'on pulvérise avec une goutte d'eau ; on applique ce cataplasme sur la partie infectée que l'on enrobe avec une gaze ou une bande de tissu.

• **Antioxydant** : la tomate doit sa couleur rouge au bêta-carotène et au lycopène. Le premier est un pigment caroténoïde qui a la propriété de protéger les cellules des attaques radicalaires. Le second est un antioxydant majeur qui joue un rôle dans la prévention de nombreux cancers et maladies cardiovasculaires.

• **Excellente pour le foie** : la tomate contient des traces d'éléments antitoxiques appelés chlore et soufre. La chlore permet de mieux filtrer les déchets de l'organisme et le soufre protège le foie contre certains engorgements. La tomate est excellente pour dissoudre les mauvaises graisses et les éliminer plus facilement.

• **Un regard pétillant** : en Amérique du Sud, on applique de fines tranches de tomate sur les yeux en cas d'inflammation.

• **Un remède contre les piqûres** : le jus de tomates est parfois utilisé en compresses pour désinfecter les piqûres



Ph. DR.

d'insectes venimeux (frelons, guêpes, araignées).

• **La tomate diminue l'hypertension** :

des études cliniques ont démontré qu'elle agit positivement sur les reins du fait de sa richesse en potassium ; dans plusieurs cas, un bon fonctionnement rénal permet de diminuer l'hypertension. Une grosse tomate de 400 g contient environ 450 milligrammes de potassium.

Côté beauté

• **Un teint éclatant**
Les graines de tomate permettent d'affiner le grain de la peau : très riche en vitamine B, la tomate est idéale pour tonifier et affiner un épiderme fatigué.

• **La tomate activatrice de bronzage**

Elle contient du lycopène qui favorise la montée de la mélanine, ce pigment brun qui colore la peau. Le lycopène améliore aussi l'hydratation de la peau et retarde l'apparition des rides.

• **La tomate lutte contre les problèmes de peau**

La tomate a des propriétés assainissantes et purifiantes : elle est efficace pour traiter les peaux grasses.

Vertus apéritives

• **La tomate est idéale pour débiter un repas**

Elle permet, en effet, de calmer la faim grâce à la présence de fibres dans la peau et les graines. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et favorise la bonne assimilation des repas : la pectine de sa pulpe stimule le transit et son eau favorise l'élimination des toxines.

Vertus amincissantes

• **Le coupe-faim minceur**

Pour calmer la faim sans prendre un gramme, réaliser un jus de tomate «maison» tonique et équilibré. Mixez une tomate avec quelques feuilles de céleri. Ajouter une cuillère à café de germe de blé. Salez et poivrez à votre convenance.

• **Précieuse pour la ligne**

Pauvre en sucres, en protéines et en graisses, la tomate est riche en eau. La pectine de sa pulpe stimule le transit et son eau favorise l'élimination des toxines. Un réflexe nutrition : consommée en début de repas, elle calme la faim. Riche en fibres, avec une saveur acidulée, elle stimule les sécrétions digestives et favorise l'assimilation des repas.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● En anglais, la pastèque est appelée «water melon» (melon d'eau) en raison de son taux très important en eau qui atteint 92%.

D'après un adage espagnol, la pastèque sert à se désaltérer, se nourrir, et se laver. Il semblerait que des vertus dermatologiques soient reconnues à ce fruit.

Pour avoir un beau teint, il faudrait placer des morceaux de fruit jusqu'à ce que le suc sèche.

SACHEZ QUE...

● Le melon est recommandé aux personnes qui souffrent de constipation, d'hémorroïdes, rhumatismes, arthrite et problèmes pulmonaires. Avec une valeur alimentaire presque nulle, le melon aide à éliminer les toxiques de l'organisme. La chair de melon a un pouvoir calmant si elle est appliquée sur des brûlures légères et des inflammations. Le melon peut aussi être utilisé pour prendre soin de son visage et de la peau, particulièrement pour les personnes avec une peau sèche. La recette est simple : pressez le melon pour faire du jus de melon à part + lait frais + eau distillée.

LE PETIT POIS

Une bonne source de vitamines

Les petits pois sont une excellente source de **vitamine K** qui agit sur la stimulation et sur l'inhibition de la coagulation sanguine. En outre, elle agit sur la formation des os. Notons que cette vitamine est aussi synthétisée dans l'organisme par des bactéries intestinales, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

Les petits pois sont une **excellente source de vitamine C**. Le rôle que joue cette vitamine dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes, elle contribue aussi à la santé des os, des dents et des gencives. De plus, elle favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux, protège contre les infections et accélère la cicatrisation.

Les petits pois sont une **bonne source de cuivre**. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est néces-

saire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres. Les petits pois sont une **bonne source de fer**. Le fer est un minéral essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs. La consommation de 250 ml de framboises permet de combler respectivement 5% et 11% des besoins quotidiens en fer de la femme et de l'homme.

De plus, étant donné que **les pois contiennent de la vitamine C**, cela aide à l'absorption du fer dans l'organisme.