

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède à l'ail et au citron

Ingrédients :

30 gousses d'ail de taille moyenne (bio si possible) pelées.

5 citrons non pelés, détaillés en petits morceaux.

Préparation :

Réduire le tout en purée au mixeur, ajouter un litre d'eau et porter à ébullition (un seul bouillon). Passer à la passoire et verser dans une bouteille. Laisser refroidir, conserver au réfrigérateur. Prendre un petit verre par jour avant ou après le repas principal. Au bout de trois semaines de prise quotidienne, les adeptes assurent avoir observé une régénération de leurs corps, leur apportant jeunesse et bien-être, véritable cure de jouvence.

L'artériosclérose et ses effets par exemple sur les capacités visuelles et auditives diminue, voire disparaît totalement. Il est recommandé une prise durant trois semaines, une semaine de pause, puis un deuxième cycle de trois semaines afin d'assurer un effet remarquable. Répéter cette cure peu onéreuse et tout à fait saine et efficace au moins deux fois par an (au printemps et en automne). N'ayez aucune crainte quant à l'haleine désagréable due à la prise d'ail, le goût est en effet neutralisé par les citrons. Les effets de l'ail et du citron sont fulgurants. Les personnes atteintes d'artériosclérose retrouvent le sommeil, l'apaisement intérieur, etc.

Pour les problèmes de parodontose, le breuvage d'ail et citron a fait ses preuves (à conseiller également pour la prévention).

NOTÉ POUR VOUS

C'est un fait maintenant admis que l'orge (*ecchaïr*) est efficace contre les maladies du cœur, la constipation et autres dérèglements du système digestif, et probablement également contre le cancer.

La façon dont l'orge réduit le taux sanguin de cholestérol est semblable à celle des spécialités pharmaceutiques anti-cholestérol.

Trois corps chimiques, contenus dans l'orge, freinent la synthèse du cholestérol LDL par le foie. Ce type de cholestérol provoque dans les vaisseaux sanguins des dégradations pouvant aboutir à des crises cardiaques et à des accidents cérébro-vasculaires.

Le citron, un cocktail de vitamines

Le citron est un agrume aux multiples vertus. Sa chair efface les imperfections cutanées, adoucit la peau, apaise les irritations. Son jus calme les migraines, améliore la digestion et purifie l'organisme.

Consommé régulièrement, cet agrume permet aussi de perdre du poids. En période de régime, le jus de citron est un véritable coupe-faim mélangé avec une cuillerée à café de miel. Il permet aussi de renforcer les défenses naturelles de l'organisme grâce aux vitamines qu'il contient.

L'hiver, il est conseillé d'en consommer au moins 3 fois par semaine pour prévenir les rhumes mais aussi pour avoir du tonus et affronter le froid. En résumé, ce fruit si anodin est le meilleur gardien de la santé, de la forme et de votre beauté.

Dépressive parce que ménopausée ?

La ménopause est une période de la vie caractérisée par une baisse du taux d'hormones sexuelles féminines (œstrogènes). La ménopause s'accompagne également de manifestations gênantes, comme des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil ou encore des troubles de l'humeur.

Des troubles psychiatriques tels que la dépression sont également associés à cette période. Selon certaines études, le risque de dépression chez les femmes entrant dans la ménopause serait deux à quatre fois supérieur à celui des femmes non ménopausées. Il semble désormais admis que cette dépression est associée aux variations des taux d'hormones sexuelles, plutôt qu'au déficit hormonal lié à la ménopause.

Il reste cependant difficile pour le médecin de faire la part des choses entre des troubles de l'humeur passagers et bénins liés à la ménopause et des symptômes dépressifs avérés. Cette difficulté risque de retarder le diagnostic de dépression et la mise en place d'un traitement adapté. Plusieurs études démontrent par ailleurs l'intérêt des traitements hormonaux substitutifs dans la prévention des troubles dépressifs après la ménopause.

LA GRIPPE

Les recettes de grand-mère pour se soigner

Un rhume, un début de grippe et rien sous la main pour se soigner ?

Détrompez-vous ! Ouvrez vos placards et faites comme les grands-mères : concoctez vos propres remèdes.

L'hiver est bien installé et, avec lui, son lot d'inflammations des voies respiratoires en tous genres. Rhume, début de grippe, petits frissons, nez qui coule, légère toux... Bon nombre de bobos hivernaux peuvent être améliorés, voire facilement évités avec les recettes de grands-mères.

Recette de la tisane au thym

Faites bouillir une belle branche de thym dans 1/4 de litre d'eau. Filtrez. Sucrez avec du miel de thym, de lavande ou autre. Consommez bien chaud. Renouveler plusieurs fois au cours de la journée.

Recette du sirop de thym

Remplissez un bocal en verre de couches alternées de thym frais et de sucre roux. Tassez le tout. Laissez macérer 3 jours.

Ajoutez 1 litre d'eau. Faites cuire à petit feu pendant 1 heure. Filtrez et

embouteillez. 3 à 5 cuillères à soupe par jour calment la toux.

Recette d'inhalation au thym et à l'eucalyptus

Laissez infuser dans une grande quantité d'eau bouillante une poignée de thym ou d'eucalyptus ou les deux. Placez-vous au-dessus de cette fumigation, la tête couverte d'une serviette pour profiter au maximum des vapeurs bienfaisantes.

Recette de la citronnade chaude

Pressez un citron. Faites chauffer une tasse d'eau. Versez l'eau bien chaude sur le jus de citron agrémenté de 2 cuillerées de miel de sapin ou de thym. Consommez bien chaud.

Recette du sirop d'oignon

Faites cuire 2 gros oignons hachés recouverts d'eau. Mixez le tout. Ajoutez 5 cuillères à soupe de miel. Mélangez. En cas de refroidissement, une cuillère à soupe de ce sirop prise toutes les heures vous soulagera.

Recette du bain de pieds au savon noir

Faites diluer 4 cuillères à soupe de savon noir dans

une bassine d'eau très chaude, à la limite du supportable.

Vous prenez alors un bain de pieds. Au bout de 10 minutes, vous vous couchez bien au chaud.

Recette du sirop de carottes

Epulchez et coupez 2 carottes. Placez vos rondelles de carottes dans un bocal en alternant couches de carottes et sucre brun cristallisé. Filtrez lorsque les rondelles de carottes sont toutes racornies.

Consommez le jus ainsi obtenu à raison d'une cuillère à soupe plusieurs fois par jour.

En prévention, pour les enfants, ce sirop de carottes est idéal, à raison d'une cuillère à soupe le matin.

Recette de l'infusion d'ail

Hachez menu 2 éclats d'ail. Portez à ébullition une grande tasse d'eau. Coupez le feu.

Faites infuser l'ail 2 minutes. Filtrez.

Ajoutez le jus d'un citron et autant de miel que vous aimez. Boire bien chaud dès les premiers frissons.

Recette du gros anti-grippe

Préparez une tasse de thé bien chaud, au choix. Ajoutez 1 cuillère à soupe de miel et un quartier de citron. Consommez très chaud.

Le piment : il pique... mais soulage et aide à mincir !

Dans la famille des capsicum, il y a les piquants, les très piquants... et les poivrons ! Cet article ne concerne pas ces derniers, mais bien les petits fruits rouges et souvent allongés (*el har lahmar*) qui vous mettent le feu à la bouche !

Il brûle aussi les calories...

C'est à la capsaïcine que l'on doit l'effet piquant du piment ! C'est elle qui brûle... Mais c'est elle aussi à qui l'on doit sans doute la plupart des vertus de ce petit fruit. Très fortement anti-oxydante et antibactérienne, elle dispose d'un atout qui devrait intéresser bien des gens qui ont abusé des festins ces derniers temps : elle peut vous aider à mincir. En effet, elle augmente le métabolisme basal après la prise alimentaire.

D'autres vertus parfois surprenantes

Outre ses effets sur le contrôle du poids, le piment a fait l'objet d'études dont les résultats sont intéressants en cas de diabète et en prévention de certains cancers des voies digestives. Il améliore la digestion et, aussi étonnant que cela puisse paraître, non seulement il «n'agresse» pas le système digestif, mais protégerait au contraire les parois de l'estomac des effets indésirables des anti-inflammatoires !

Une mine d'anti-oxydants

La capsaïcine est un anti-oxydant, mais elle n'est pas seule à jouer ce rôle dans le piment. Il y a aussi et surtout la lucéoline, la quercétine et d'autres flavonoïdes qui protègent l'organisme des radicaux libres et donc du vieillissement, mais aussi du développement de maladies chroniques.

En externe contre les douleurs

La capsaïcine stimule la production d'un neuromédiateur chargé de déclencher la douleur lorsque l'organisme subit une blessure. Elle agit comme un leurre et produit ainsi en cas de douleurs un effet antalgique.

Généralement, en application locale, la capsaïcine déclenche d'abord une sensation de brûlure, remplacée ensuite par une insensibilisation locale.

Quelques contre-indications

Evidemment, il faut se méfier des brûlures. Lavez-vous les mains après avoir touché des piments et, surtout, gare aux yeux et aux muqueuses. Il peut aussi y avoir des interactions avec certains médicaments destinés à soigner la toux ou l'asthme (demandez dans ce cas conseil à votre médecin). Par ailleurs, mieux vaut éviter les piments quand on a des hémorroïdes, le syndrome de l'intestin irritable ou un ulcère gastrique actif. Et, bien entendu, quand on est allergique aux piments !

Sachez que...

Le kiwi dispose du même effet que l'aspirine, connue pour fluidifier le sang. L'avantage du kiwi est de ne provoquer ni inflammation ni ulcère. Il aide à équilibrer l'alimentation quotidienne, à combattre la fatigue et à donner de l'énergie pour la journée. Il permet aussi une meilleure digestion. Pour le déguster, choisissez-le selon votre goût : souple sous les doigts pour un fruit fondant et sucré ; plus ferme si vous l'aimez acidulé. Conservez-le à température ambiante, il mûrit plus vite avec les pommes et les bananes.

Cornichon mariné et diabète

D'après les résultats d'une étude publiée en 2001 dans la revue *American Journal of Clinical Nutrition*, l'ajout de cornichons marinés (non sucrés) et de lait fermenté (yaourt) à un repas ayant un indice glycémique élevé permet de diminuer la réponse glycémique (élévation du taux de sucre sanguin après l'ingestion du repas) et l'indice glycémique de ce repas. Selon les auteurs de l'étude, l'acide acétique (vinaigre) du cornichon mariné serait principalement responsable de cet effet.

Notons que la consommation d'aliments à indice glycémique peu élevé est favorable à un meilleur contrôle du diabète.