

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus de carottes

Un remède de grand-mère très intéressant au printemps pour préparer la peau au soleil afin d'avoir un joli bronzage (mais il ne faut pas oublier d'utiliser de la crème solaire).

Ingrédients et appareil

- Carottes
- Citron ou orange, pour améliorer le goût
- Une centrifugeuse (machine permettant de presser les carottes).

Préparation :

1. Utilisez environ 10 carottes
2. Pelez les carottes
3. Passez les carottes à la centrifugeuse.
4. Vous obtenez alors un jus de carotte bien frais, à boire rapidement pour avoir le maximum de principe actif (ici : bêta-carotène) et pour une efficacité maximum !

Remarque : vous pouvez compléter le jus de carottes, si vous n'appréciez pas le goût, par un jus d'une orange ou d'un citron, également fraîchement pressé.

Le coing

Il est riche en vitamine C, mais la vitamine C est détruite par la cuisson, et le coing (sfardjel) ne se consomme pas cru ! Le coing est riche en fibres, il est anti-diarrhéique, il contribue à la diminution du cholestérol.

Les fibres du coing permettent d'abaisser l'index glycémique et le taux de cholestérol sanguin. Elles diminueraient, par ailleurs, le risque de cancer colique et du système digestif. Le coing est cependant un fruit très saisonnier que l'on ne peut consommer toute l'année.

Le coing en pâte est utilisé pour calmer la diarrhée.

L'aubépine

L'aubépine (zaârour) peut être utilisée en cas de palpitations et d'anxiété puisqu'elle ralentit le rythme cardiaque, détend les muscles et abaisse légèrement la tension artérielle. Ses effets hypotensifs ont notamment été prouvés dans une étude publiée en 2006. Une étude serbe a par ailleurs mis en avant les propriétés anti-inflammatoires de l'aubépine. L'aubépine est originaire d'Eurasie. Elle est employée comme plante médicinale depuis le Moyen-Age. Au XX^e siècle, on la recommandait déjà contre l'angine de poitrine et l'hypertension artérielle.

En usage interne : Contre les troubles de l'excitabilité cardiaque, l'insuffisance cardiaque légère et les troubles mineurs du sommeil.

Infusion : 1 à 2 cuillères à café de sommités fleuries séchées pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 ou 3 tasses par jour, 3 semaines par mois.

En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

Précautions d'emploi : Exerçant une action puissante sur le cœur, l'aubépine ne doit être utilisée que sur avis médical.

Le fenugrec, bon pour la libido

Une étude australienne avance que le fenugrec (halba) aurait des effets intéressants sur la libido des hommes...

Des chercheurs australiens de l'Université du Queensland affirment que le fenugrec permettrait d'améliorer la libido des hommes et d'augmenter leur taux de testostérone. Selon eux, prendre chaque jour un extrait standardisé de fenugrec serait efficace. Les chercheurs ont fait l'expérience sur 60 hommes âgés de 25 à 52 ans. Pendant six semaines, certains ont pris l'extrait, d'autres un placebo.

Résultat : 81% des hommes qui ont pris l'extrait de fenugrec ont constaté une augmentation de leur libido, ainsi qu'une amélioration de leur bien-être.

Ils disent également avoir plus d'énergie. D'autres études seront nécessaires pour en savoir plus sur les bienfaits de cette plante.

Bon à savoir

- Du fait de la présence d'acide oxalique (180 à 275 mg aux 100 g en moyenne), il est préférable d'écarter la betterave rouge de l'alimentation des personnes souffrant de lithiases rénales (calculs) oxaliques.

MIEL ET CANNELLE

Remède naturel contre l'acné

Mélangez 1 cuillère à soupe de miel pur avec 1,5 cuillère à café de cannelle en poudre. Ce mélange devrait durer environ 2 mois. Lavez votre visage avec un nettoyant pour le visage, séchez ensuite votre visage. Puis, appliquez une couche mince du mélange miel-cannelle sur votre visage de la même manière qu'un masque facial. Laissez-le pendant environ 15 minutes, puis lavez votre visage. A faire 3 fois par semaine et l'acné disparaît peu à peu. Réduire la fréquence à deux fois par semaine, une fois l'acné réduit, puis une fois par semaine.

Ce remède de grand-mère peut en 4 mois réduire de façon significative votre acné.

LA GRENADE

Des bienfaits multiples

Bonne pour le cœur, contre les maux d'estomac, contre le vieillissement, contre le cancer... et plus encore !

La grenade est un puissant antioxydant, elle est consommée en fruit (ses graines) ou en jus de grenade. Le jus de grenade a connu un engouement fort ces dernières années grâce aux vertus connues de la grenade.

➤ **La grenade contre le cancer**

Puissant antioxydant, la grenade est un aliment idéal à intégrer à notre alimentation quotidienne pour prévenir le cancer. Mais elle aide aussi à ralentir sa progression !

Pourquoi la grenade agit-elle contre le cancer ? Comme l'expliquent les spécialistes, la grenade a des effets anti-inflammatoires, antioxydants et antiprolifération, qui ralentissent l'évolution des cellules cancéreuses.

Elle serait particulièrement efficace contre le cancer de la prostate, dont elle diviserait la prolifération par trois et aurait aussi des effets contre le cancer du sein et du côlon.

«Son action sur les cas de cancer du sein et de la prostate s'explique par son effet régulateur sur les œstrogènes (hormones)», précisent les spécialistes, «tandis que son action sur le cancer du côlon est activée par les tannins qu'elle contient, qui agissent par voie digestive». Ces effets lui viennent notamment de ses isoflavones (phyto-œstrogènes) qui aident à réduire les cellules cancéreuses.

A noter : «Ce qui rend la grenade encore plus exceptionnelle, c'est qu'elle combine les effets des tanins et des flavonoïdes lui conférant donc une double action anticancer», expliquent les spécialistes. Comment l'utiliser : les spécialistes conseillent une consommation quotidienne d'un verre de jus de grenade au petit déjeuner.

➤ **De la grenade contre Alzheimer**

Consommer régulièrement de la grenade pourrait protéger des troubles neurologiques.

Comment agit la grenade sur le système neurologique ? «Il n'y a pas encore d'études très explicites sur le sujet mais il semblerait que l'effet antioxydant de la grenade protège le système neurologique du vieillissement, préservant donc de maladies comme la maladie d'Alzheimer», expliquent les spécialistes.

Une étude réalisée en 2006 à Los Angeles sur des souris semble confirmer ces effets, mais des recherches plus poussées restent nécessaires.

Comment la consommer ? Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, les spécialistes conseillent d'intégrer la grenade à votre consommation quotidienne lorsque c'est la saison.

➤ **Un verre de jus de grenade réduit le taux de cholestérol**

La grenade est un allié pour votre santé cardiovasculaire.

Comment agit-elle ? La grenade agit à plusieurs niveaux : elle permet de réduire le taux de mauvais cholestérol,

réduit l'hypertension et facilite la circulation sanguine. C'est de ces flavonoïdes, antioxydants puissants, qu'elle tirerait ces effets.

A noter : «Ses propriétés astringentes permettent de réduire l'assimilation des gras lors de la digestion.»

Comment la consommer ?

Un verre de jus de grenade par jour permet de réduire votre taux de cholestérol. Vous pouvez aussi manger le fruit entier.

➤ **Un fruit qui agit sur la libido**

La grenade aurait des effets stimulants sur la libido et pourrait même agir sur les troubles de l'érection.

Pourquoi la grenade agit-elle sur la libido ? D'après les spécialistes, la grenade agit sur la libido de deux façons : parce qu'elle facilite la circulation du sang et donc permet une meilleure érection, et parce que son effet régulateur des œstrogènes pourrait être impliqué.

Comment la consommer ? La grenade n'est pas un médicament contre les troubles de l'érection, elle n'agit pas dans l'instant. Mais consommée au quotidien, elle peut avoir des effets bénéfiques sur la libido.

➤ **Anti-inflammatoire, la grenade a des vertus antitoux**

Pourquoi la grenade est-elle efficace contre la toux ? La vitamine B6, qu'elle contient en grande quantité, renforce le système immunitaire. A cela s'ajoutent les effets anti-inflammatoires de ses flavonoïdes (antioxydants) et les actions antibactériennes et antivirales des tannins dont elle regorge ! Un cocktail efficace qui fait de la grenade un bon remède naturel pour soulager une toux persistante.

Comment l'utiliser ? Faites un gargarisme de jus de grenade une à deux fois par jour.

A noter : «La grenade a des vertus astringentes très bonnes pour les gencives», d'après les spécialistes en pharmacie.

➤ **Le fruit idéal contre les problèmes digestifs**

Traditionnellement, la grenade a toujours été utilisée contre les troubles digestifs. On la retrouve notamment dans la médecine ayurvédique (médecine ancienne de l'Inde).

Quels sont les effets de la grenade sur la digestion ?

«Les effets combinés de ses flavonoïdes, de ses tannins et de ses fibres en font un complexe parfait pour le système digestif grâce notamment à leur action antibactérienne, antivirale et anti-inflammatoire.» Elle est donc utile contre les flatulences, les digestions difficiles, les diarrhées, les ballonnements...

Comment l'utiliser ? Vous pouvez la consommer au naturel en cas de difficultés digestives.

➤ **Les effets de la grenade sur votre peau**

La grenade aurait un effet bénéfique sur la peau. Son pouvoir antioxydant en fait un produit antiâge naturel que l'on retrouve de plus en plus souvent dans les soins cosmétiques.

D'après les spécialistes, la grenade agit sur les fibres de la peau, leur donnant une meilleure élasticité. Mais, d'après eux, 80% des effets bénéfiques cutanés sont liés à sa consommation,

et non en usage externe. Il est donc préférable de l'intégrer à votre alimentation.

Contre les taches brunes de la peau, on conseille l'application locale et quotidienne de jus de grenade diluée dans de l'huile d'olive.

➤ **La grenade est un trésor d'antioxydants**

La grenade est en tête de liste des fruits antioxydants (dont les fruits rouges regorgent). Elle serait même plus antioxydante que le thé vert.

Certains de ces antioxydants sont responsables de sa couleur rouge, et d'autres, les tannins, lui donnent son goût amer. Ces forts pouvoirs antioxydants en font un aliment idéal à intégrer à une consommation quotidienne de saison.

La grenade est également riche en vitamines B5 et B6, en vitamine C et en cuivre.

➤ **Ne jamais mélanger grenade et statines**

Ce n'est pas parce que la grenade est un produit naturel qu'il n'y a pas de précautions à prendre lors de sa consommation.

Les spécialistes précisent :

- Si vous avez déjà un traitement à base de statines contre le cholestérol, demandez conseil à votre médecin avant de consommer régulièrement de la grenade. En effet, la grenade peut augmenter les effets des statines dans votre organisme et pourrait provoquer une intoxication.

- Soyez prudents avec les jus : un jus de fruits est toujours très sucré. Veillez donc à consommer le jus de grenade sans sucre ajouté et sans conservateurs.

➤ **Le fruit n'a pas encore dévoilé tous ses mystères**

La grenade n'aurait pas encore dévoilé tous ses secrets. «La puissance antivirale de ses tannins est encore à l'étude», expliquent les mêmes spécialistes. «On l'étudie actuellement dans la lutte contre le sida : elle serait à même d'arrêter la répllication du virus. De même pour la tuberculose, maladie qui n'existait plus il y a quelques années et qui est aujourd'hui en recrudescence.»

Sachez que...

L'artichaut a également des vertus diurétiques et anti-dyspepsie. Plus généralement, il est réputé contribuer à l'élimination des toxines de l'organisme. C'est aussi une bonne source de potassium et de magnésium.

Masque pour resserrer les pores

● Mélangez un sachet de levure à pâtisserie avec un jaune d'œuf frais et une cuillerée d'huile d'olive. Étendez la pâte onctueuse ainsi obtenue et gardez pendant vingt-cinq minutes.

Enlevez à l'eau tiède. (Pour les peaux sèches principalement).

Cocktail pour mieux dormir

● Mélangez 2 pommes avec 1 grosse côte de céleri en branche. Il semblerait que cela favoriserait la détente et aiderait à mieux dormir. Le mélange est étonnamment bon !

Anti-fatigue naturel

● Chaque jour, la fatigue vous mine un peu plus... Fatigue, stress, ... les bienfaits des plantes sont nombreux, et elles sont souvent un anti-fatigue naturel.

La gelée royale est un anti-fatigue naturel, ce n'est pas une plante cependant. C'est une sécrétion des abeilles pleine de vitamines, à consommer en cure. (En pharmacie).

Ginseng (en pharmacie), thym (ziïtra). Les stimulants naturels sont des anti-fatigue naturel : café, guarana, thé vert.

De nombreuses plantes entrent dans des compositions phyto, coup de fouet, stimulantes, magnésium...

LU POUR VOUS

L'ortie et les problèmes masculins

Des études récentes ont confirmé la réalité de certaines vertus traditionnelles de l'ortie (horeique), notamment celles concernant la prostate. Selon la science médicale, l'inflammation et l'élargissement de la prostate sont dues à la conversion, au sein de l'organisme, d'une partie de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT en abrégé). Or, des extraits concentrés de racines d'Urtica Dioica (orties), empêchent que la dihydrotestostérone ne s'attache sur les sites récepteurs des cellules de la prostate ; ce qui revient à dire que cette dernière ne subit pas l'impact négatif de cette DHT. D'autres plantes, telles que le prunier d'Afrique et le palmier scie inhibent, quant à elles, la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone, d'où leur association fréquente avec l'ortie. On y associe également l'huile de pépins de courge dont on peut cultiver soi-même les graines, à consommer séchées.

Les extraits de racines d'orties s'opposant à la conversion de la testostérone en un sous-produit nocif à la prostate, le DHT, il en résulte que davantage de testostérone devient de ce fait disponible pour la libido qui s'en trouve renforcée, puisque, comme on le sait, c'est la testostérone qui, au niveau physiologique, est responsable du désir. D'où sans doute cette réputation des graines d'orties à être aphrodisiaques, vraisemblablement aussi à cause de leur richesse en acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la vie sexuelle.