

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède au thym et au miel

Contre la toux et les maux de gorge...

1. Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de thym
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 demi-citron
- 250 ml d'eau

2- Préparation

- Faire bouillir l'eau, puis mettre le thym (zîtra) et couvrir, attendre 5 minutes.

- Passer le mélange dans une passette (filtre) pour enlever le thym (feuilles de thym).

- Ajouter le demi-citron et le miel dans le mélange encore chaud.

- Bien remuer.

3- Posologie

Boire quatre fois par jour 125 ml. Mettre dans une bouteille d'eau sur la table de nuit pour calmer les quintes de toux nocturne. A consommer froid ou chaud.

Temps de conservation

- 24 heures

LU POUR VOUS

D'après certaines études agronomes, plus la pêche est grosse plus elle est sucrée. Lorsqu'elle se trouve dans les zones les plus ensoleillées et feuillues de l'arbre, son taux de sucre peut varier du simple au double, selon sa position sur la branche. Les pêches les plus sucrées sont aussi les plus mûres. C'est d'ailleurs au moment où elles arrivent à maturité qu'elles sont les plus parfumées et savoureuses (la période de maturité des pêches ne dépassant pas dix jours). Si vous êtes friand de pêches aromatisées, évitez celles qui sont trop fermes et sans parfum, signe qu'elles n'évolueront plus. A noter que la couleur d'une pêche n'a rien à voir avec sa maturité, elle dépend surtout des variétés et de la présence des flavonoïdes.

Saviez-vous que ... ?

Les grandes feuilles fort ornementales de la betterave sont aussi comestibles. Bouillies, elles sont source de vitamine A, de magnésium, de fer, de manganèse, de cuivre, de vitamines B1, B5, B6 et B12, de vitamine K, de calcium, de potassium. Cependant, les feuilles de betteraves contiennent une quantité élevée de vitamine K. Cette dernière, indispensable à la coagulation du sang, peut être fabriquée par l'organisme en plus de sa présence dans certains aliments. De ce fait, elle est déconseillée en portion élevée pour les personnes prenant des médicaments anticoagulants. Cependant, si elles doivent la consommer, il ne faut pas dépasser les 125 ml de betterave crue et environ 60 ml cuite.

La carotte est-elle bonne pour tout le monde ?

La carotte est bonne pour tout le monde sauf pour les bébés. Ne contenant pas d'élément nocif en elle-même, la carotte est très souvent riche en nitrates venant des engrais et/ou de l'eau d'arrosage. Pour cette raison, il faut être prudent et ne pas donner de purée de carottes à un tout petit enfant.

Le rire atténue la douleur

Rire à gorge déployée avec des amis diminue la sensation de douleur, grâce aux molécules opiacées qui inondent alors le cerveau, selon une étude britannique publiée mercredi 15 septembre dernier. Regarder des émissions non humoristiques ou des drames n'a en revanche aucun effet antidouleur.

Sachez que

Le raisin sec est un fruit très calorique, extrêmement riche en sucres, il figure parmi les aliments santé puisqu'il contient un peu de vitamine A, de nombreux minéraux et des fibres qui lui procurent plusieurs qualités. Le raisin sec combat l'hypertension et lutte contre les problèmes mentaux et la dépression. Il a une action bénéfique sur le transit grâce à la pectine contenue dans ses pépins.

Céleri et hypertension

Le céleri (krafess) est riche en minéraux et notamment en potassium. Une alimentation riche en potassium possède des effets bénéfiques reconnus pour la santé cardio-vasculaire. Il est reconnu dans le traitement de l'hypertension.

BIEN-ÊTRE

LA MÉLISSE

Un brin apaisant...

Petite plante toute simple, elle n'en a pas moins un large éventail de vertus, surtout quand elle est utilisée fraîche.

Anti-inflammatoire, antivirale, antispasmodique, sédative, emménagogue...

• La mélisse officinale (trandjane) en tisane, après le repas, facilite grandement la digestion. C'est une parfaite tisane du soir car, de par ses propriétés apaisantes, elle favorise une nuit calme aux personnes nerveuses ou stressées. Elle soulage les névralgies de différentes origines (oreilles, dents, visage...), les règles douloureuses ainsi que les migraines. Elle est également employée, grâce à ses vertus assainissantes, en eau gingivale lors de maux de cavité buccale (gencives irritées, aphtes...).

La mélisse entre dans la composition de crèmes destinées à soigner l'herpès labial.

• Attention : avant



Photos : DR.

d'acheter de l'huile essentielle de mélisse officinale, vérifiez bien sa composition. Comme elle est très onéreuse, certains indécats la coupent avec une simple huile végétale (type tournesol).

Tisane apaisante

- 1 c. à soupe de mélisse
- 1 grande tasse d'eau chaude
- Miel de mélilot, d'oranger ou de tilleul.

1. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez.

2. Buvez 3 ou 4 tasses par jour après les repas, dont une le soir.

3. Sans le miel, elle peut être utilisée en guise de lotion du visage (à conserver au réfrigérateur pendant trois jours) ou en rinçage de la bouche.

4. Plus concentrée, l'infusion sera appliquée sur des boutons d'herpès débutants.

Bain relaxant

1. Faites infuser 2 bols de feuilles de mélisse fraîche et un petit bol de lavande, dans 2 millilitres d'eau pendant 30 minutes.

2. Filtrez et versez dans l'eau d'un petit bain.

3. Restez-y 15 à 20 minutes.

Contre les moustiques

Froissez des feuilles fraîches pour en exprimer le suc et passez sur les zones piquées pour les soulager.

Macérât de mélisse

1. Remplissez un bocal de mélisse, de préférence fraîche.

2. Tassez légèrement puis recouvrez d'huile d'olive de première pression à froid. Fermez le bocal.

3. Exposez au soleil du matin pendant 1 mois.

4. Filtrez et pressez. Cette huile sera utilisée pour des massages décontractants.

Allergies et pomme de terre

La pomme de terre contient des composés toxiques appelés alcaloïdes qui lui procurent une défense contre les pathogènes trouvés dans la nature. Mais pour l'organisme humain, leur consommation peut engendrer de graves intoxications (malaise gastro-intestinal, sudation ou encore bronchospasme). Une patate dont la teneur en alcaloïde est élevée présente une teinte ou des taches vertes. Sachez que la cuisson de la pomme de terre ne détruit pas les

alcaloïdes, qui provoquent une sensation de picotement dans la bouche. La pomme de terre peut aussi provoquer un syndrome d'allergie orale. Généralement, les individus souffrant de ce syndrome sont ceux qui font des réactions allergiques au pollen et ce syndrome est presque toujours précédé par un rhume des foins. Les symptômes de ce syndrome, comme les démangeaisons et les sensations de brûlure, sont locaux, se limitant à la bouche, aux lèvres et à la gorge.



La laitue pour se calmer

Le lactucarium contenu dans les feuilles de la laitue lui confère des propriétés calmantes et fait d'elle un remède naturel très efficace dans les cas d'insomnie mais aussi de spasmes, de douleurs et de toux nerveuses ou encore d'excitation. Pour profiter au mieux de tous ses bénéfices, utilisez-la en décoction. Pour cela, mettez deux feuilles de laitue (bien rincées) dans une casserole d'eau portée à ébullition. Laissez bouillir une minute puis infusez pendant une dizaine de minutes. Bue le soir avant le coucher, cette décoction vous calmera.

L'eau de rose

On peut acheter de l'eau de rose dans le commerce, mais on peut aussi facilement en fabriquer. Pour cela, faites bouillir un quart de litre d'eau, ajoutez une poignée de pétales de roses, laissez infuser hors du feu durant 20 minutes, puis filtrez. A appliquer régulièrement sur les peaux sèches et sensibles : l'eau de rose tonifie, rafraîchit, hydrate, purifie et adoucit.

La coriandre

Une étude en laboratoire a démontré récemment que la teneur en antiradicaux libres présents dans la coriandre (kosbar) fait de cette plante une antibactérienne efficace. Et bien que ces expériences ne définissent pas les doses exactes à consommer, les résultats montrent que la coriandre a un effet positif dans la lutte contre ces derniers. D'autres études expérimentales tendent à montrer que la consommation de graines de coriandre diminuerait le taux de mauvais cholestérol et de la triglycérides tout en augmentant la quantité de bon cholestérol. Ce phénomène viendrait du fait qu'elles favorisent la diminution des acides biliaires dans l'intestin. Cela dit, en raison des composants allergéniques qu'elle contient, la poudre de graine de coriandre est déconseillée aux personnes atteintes d'asthme ou de rhinite. Une inhalation plus ou moins prolongée favorise les allergies respiratoires. Son odeur assez forte peut même donner des vertiges lorsqu'on respire de trop près.

Le piment anti-cancer de la prostate



Une étude américaine révèle que la capsaïcine contenue naturellement dans le piment rouge favoriserait la guérison du cancer de la prostate. Ce sont des spécialistes en cancérologie américains qui ont fait cette surprenante découverte.

L'injection de capsaïcine dans des cellules prostatiques cancéreuses de souris a entraîné leur apoptose, c'est-à-dire à leur mort.

Par ailleurs, les expériences menées sur des cellules cancéreuses humaines ont démontré un ralentissement de leur prolifération.

Enfin, quand les cellules humaines malades étaient introduites dans des souris, le traitement à la capsaïcine permettait d'en détruire 80 % !