

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Gargarisme au gingembre

Les maux de gorge sont une inflammation de la muqueuse. Souvent bénins, ils peuvent aussi annoncer un rhume ou une angine, ce qui signe la démission du système immunitaire. Des remèdes naturels peuvent soulager.

Cette technique très efficace nous vient des îles d'Hawaï. Le gingembre associé à l'ananas fait des merveilles. Se gargariser d'abord avec l'infusion de gingembre chaud, puis avec le jus d'ananas froid constitue un traitement très efficace.

##### Ingrédients :

- 1 cuillère à café de gingembre en poudre.
- Miel
- 1/2 citron.
- Jus d'ananas.

##### Préparation :

1. Faites infuser le gingembre (skendjbir) dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau bouillante.
2. Lorsque l'eau est tiède, ajoutez 1 quart de cuillère à café de miel et le jus du demi-citron.
3. Gargarisez-vous.
4. Recrachez l'infusion de gingembre.
5. Gargarisez-vous ensuite avec le jus d'ananas frais ou froid.
6. Recrachez le jus d'ananas. Renouvelez au besoin pendant la journée.

#### Le citron, un vrai rayon de soleil

Ce fruit est particulièrement utile en cette grise saison. Du simple rhume à l'état grippal, il ravive nos capacités à bloquer les microbes et à éliminer les toxines.

##### • Tisane d'hiver

2 belles tranches de gingembre frais, autant de citron, miel. Faites infuser un petit quart d'heure dans une grande tasse d'eau très chaude. Filtrez. Ajoutez un soupçon de miel. Avez chaud, à petites gorgées revigorantes.

##### • Soin peaux grasses

Jus de citron (ou 1 tranche fraîchement coupée). Lotionnez matin et soir le visage avec un coton imbibé de jus ou simplement en passant une tranche sur la peau en pressant un peu. Laissez sécher complètement avant d'utiliser votre crème habituelle. Conseillé comme assainissant contre l'acné et les points noirs.

##### • Boisson anti-angine

Jus de citron, éventuellement 1/2 verre d'eau tiède. Faites des gargarismes avec le jus pur ou légèrement dilué dans l'eau tiède, deux à trois fois par jour.

#### La patate douce

La patate douce (sucrée) est douée d'une très grande richesse en pro-vitamine A. Elle est riche en glucides complexes, encore nommés «à assimilation lente». Elle convient à tous ceux qui ont besoin d'énergie longue durée.

#### Soupe d'épinards contre la constipation

Une bonne soupe aux épinards aux propriétés régulatrices. La recette est simple. Il suffit de faire bouillir les épinards avec une pomme de terre et un oignon, coupés en dés. Pour le goût, on ajoute un cube de bouillon. On réduit en purée après une vingtaine de minutes et on déguste ! En prime, on fait le plein de vitamines et de minéraux, calories en moins.

#### Cholestérol, mettez-vous à l'amande

5 portions de 30 g/semaine (environ 25 amandes) auraient un effet hypocholestérolémiant. En effet, plusieurs études ont démontré des effets de la consommation d'amandes sur la diminution du cholestérol sanguin, en particulier sur le cholestérol LDL («mauvais» cholestérol). Ces bénéfices pourraient être attribuables à ses différents composants dont les phytostérols, les acides gras monoinsaturés, les protéines végétales et les fibres solubles.

### HYPERTENSION

## Attention les artères !

**L'hypertension artérielle est une des maladies les plus répandues dans le monde. Simple symptôme au début, elle devient une pathologie à part entière dès que les conséquences commencent à toucher les organes cibles que sont le cœur, le cerveau, le rein et les artères. Avec des conséquences parfois irréversibles. Le problème est que cette maladie reste longtemps muette.**

Lorsque la symptomatologie clinique apparaît, il est déjà trop tard. Mais l'hypertension artérielle n'est pas une fatalité. Une diététique appropriée et des traitements naturels peuvent réduire le risque de déclenchement et empêcher l'aggravation de la maladie.

Une hypertension non traitée entraîne à plus ou moins long terme l'affaiblissement de la paroi des petites artères, avec à la clé des maux de tête, des vertiges, des troubles de la vision, des bourdonnements, un essoufflement anormal, des palpitations. Elle peut même entraîner des troubles graves comme un œdème du poumon, des chevilles, des jambes, des genoux, de l'athérosclérose qui peut aboutir à l'infarctus cardiaque ou se traduire par une altération de la fonction rénale. Les hypertendus encourent un risque accru de faire un accident vasculaire cérébral (AVC).

##### Le sel, coupable et responsable

Si l'excès de sel à lui seul ne paraît pas être le facteur déclenchant de l'hypertension artérielle, toutes les études tendent à démontrer qu'il est responsable de son aggravation. Mais 80% du sel ingéré ne proviendrait pas de notre salière mais essentiellement du chlorure de sodium ajouté aux aliments par les industriels de l'agroalimentaire pour améliorer le goût ou des conservateurs à base de sodium.

Il est donc fortement recommandé d'éviter systématiquement les aliments en conserve, les produits alimentaires prêts à l'emploi, les condiments, les marinades, les viandes fumées et séchées. Et de vous remettre aux fourneaux. Mais il ne s'agit pas de cuisiner n'importe quoi. Certains aliments feront grimper en flèche votre tension, tandis que d'autres la réguleront.

#### Le saviez-vous ?

Le romarin (iklil) est reconnu pour être carminatif, c'est-à-dire qu'il aide à expulser les gaz. On peut donc croire qu'il est efficace pour soigner les ballonnements.

Une étude appelée Dash — pour Dietary Approaches to Stop Hypertension — a démontré que le fait de manger plus de fruits, de légumes et de produits céréaliers à grains entiers, les noix, le poisson, la volaille et d'éviter parallèlement les produits laitiers et les viandes rouges est aussi efficace que le fait de prendre un médicament anti-hypertensif. Plusieurs autres études ont tenté de déterminer les composants alimentaires auxquels serait dû l'effet hypotenseur des régimes de viande et de protéines de lait ainsi qu'un apport élevé en fibres alimentaires, acides gras poly-insaturés, protéines végétales, potassium, calcium et magnésium en seraient les principaux responsables.

##### Du potassium, du calcium et du magnésium

Des spécialistes de la santé et de la recherche médicale estiment que, quel que soit l'âge, une consommation augmentée en potassium a un intérêt majeur dans la prévention de l'hypertension. Par ailleurs, une étude portant sur 10 000 personnes dans 32 pays indique qu'un apport de potassium provoque une baisse légère, mais durable, de la tension. Le potassium se retrouve en forte concentration dans les légumes, les fruits, les noix et les céréales à grains entiers, la levure de bière sèche. Préférez les cuissons à la vapeur, en papillote, à l'étouffée et au four car le trempage excessif et la cuisson dans un

grand volume d'eau font perdre aux légumes 40% de leur potassium.

Pour ce qui est du calcium, sachez que les meilleures sources en sont le lait et les produits laitiers, mais aussi les noix, les graines, les haricots secs, le brocoli et le chou frisé. Quant au magnésium vous en trouverez dans le chocolat, la levure de bière, le germe de blé, l'avoine, les haricots rouges, les lentilles, les pois chiches, le tofu. Les blettes, les épinards, le persil, les bananes, les framboises, les fruits secs, et les graines oléagineuses en regorgent aussi.

##### Des oméga 3 et des fibres

Chez les personnes hypertendues, un important apport d'oméga 3 montre des résultats bénéfiques. Attention cependant, il ne s'agit pas de se gaver de poisson gras, car étant donné la concentration en sel du poisson, ce serait réduire à néant les bienfaits d'un régime hyposodé.

##### La solution ?

Des compléments alimentaires à base d'huiles de poisson. Et des huiles de germe de blé, d'olive et de colza. Aussi, sachez qu'une alimentation riche en fibres permet de réduire significativement la pression artérielle. Alors abusez des céréales complètes, des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...) et des graines oléagineuses (courge, lin, tournesol...).

- L'ail s'avère être une plante particulièrement efficace pour aider à diminuer l'hypertension, plutôt en tant que traitement complémentaire face à d'autres mesures ou traitements médicamenteux.

- La feuille d'olivier est également parfois recom-

mandée pour soigner l'hypertension, à prendre sous forme de gélule (si possible) ou en tisane.

- Des tisanes d'hibiscus (karkadé) peuvent aider à soigner l'hypertension légère.

**Attention :** Le sujet hypertendu doit faire l'objet d'une surveillance médicale stricte. La phytothérapie permet parfois de réguler l'hypertension, surtout dans les HTA modérées.

Demandez toujours conseil à votre médecin ou pharmacien pour toute question sur votre traitement ou diagnostic.

#### Sachez que...

Riche en vitamines aux propriétés anti-oxydantes et en fibres, la mangue fait partie des végétaux frais (comme le melon, la carotte et les légumes verts) recommandés dans l'alimentation. Son «action prévention» lutte efficacement contre le vieillissement cellulaire prématuré provoqué par certains cancers et l'athérosclérose.

#### Découvrez

Selon un proverbe chinois, dans les moments de tension, il faut sucrer son thé. Tous les types de glucides auraient une action sédatrice et favoriseraient la relaxation et la somnolence. Cet effet est dû au tryptophane, un acide aminé qui se transforme en sérotonine, une substance reliée à la régulation de l'humeur.

## Le chou : votre allié santé

Les études épidémiologiques de ces dernières années sont formelles : manger des choux est excellent pour la santé.

Outre l'aspect préventif de certains cancers, le chou est riche en vitamine B9 aussi connue sous le nom d'acide folique. Cette vitamine souvent déficiente dans l'organisme humain joue un rôle important dans la production de notre matériel génétique (ADN et ARN). Elle favorise aussi la formation des globules rouges, et elle participe à la fabrication de la sérotonine (neurotransmetteur antistress).

Riches en substances antioxydantes, les choux mais aussi les navets se révèlent bénéfiques dans la prévention de certains cancers (voies digestives principalement). Selon les dernières études scientifiques, la fréquence des cancers serait inversement proportionnelle à la consommation de choux. Cet effet protecteur est dû à la présence dans l'ensemble de la famille des

choux de glucosinolates qui ont la propriété d'augmenter l'efficacité de certaines enzymes du foie qui neutralisent les substances cancérogènes. Parmi les différentes variétés de choux, celui qui est le plus riche en glucosinolates est le brocoli !

Le chou est aussi bien connu pour ses vertus apaisantes en cataplasme sur les rhumatismes. Il est aussi curatif sur les ulcères variqueux et l'eczéma suintant. Les pansements ou cataplasmes de choux se réalisent avec 3 à 4 feuilles bien charnues dont on ôte les grosses nervures avant de les écraser au rouleau à pâtisserie.

En plus de toutes ces qualités, les choux font des merveilles sur les ulcères gastriques. Du fait de leur forte teneur en antioxydants (caroténoïdes comme le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine) particulièrement recommandés pour lutter contre les effets du vieillissement, notamment la prévention de la cataracte.