

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Gargarisme de thym

Le thym (*zītra*) est cicatrisant et anti-infectieux. Il est recommandé pour soigner les aphtes.

##### Ingrédients

Feuilles et fleurs de thym séchées

##### Préparation

Infuser 1 petite cuillère à café de thym (feuilles et fleurs séchées) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez.

##### Posologie

Se rincer la bouche en gargarisme avec 2 cuillères à soupe de la préparation. A répéter si nécessaire.

En cas de persistance des symptômes, consulter un médecin.

#### Le concombre

La consommation de concombre est bénéfique pour les diabétiques, notamment quand il est accompagné de radis.

Entre autres, il peut traiter l'infection du rhumatisme. Pour cela, mélangez le jus de concombre avec du jus de carottes. Ce mélange peut aussi faire pousser les cheveux.

#### SAVIEZ-VOUS ?

Les Américains ont fabriqué un médicament à base de figue de barbarie «*hendī*», appelé aussi «*karmouss nssara*» sous forme de capsules, mis dans un flacon de 150 ml, et commercialisé vers les 22 dollars avec les indications suivantes : régulateur de glycémie, anti-obésité et anti-cholestérol.

#### LU POUR VOUS Les yaourts augmenteraient les performances sexuelles

En voulant étudier le rapport entre la consommation de yaourts et l'obésité, des chercheurs américains ont découvert que ces produits pouvaient avoir des effets inattendus sur la sexualité !

Membres de l'Institut de technologie du Massachusetts (MIT), les scientifiques ont analysé les comportements de 40 souris femelles et 40 souris mâles. Certaines ont reçu des aliments riches en gras, d'autres de la nourriture adaptée pour elles et un troisième groupe, des yaourts à la vanille. Et là, surprise ! Les mâles de ce dernier groupe étaient visiblement beaucoup plus stimulés sexuellement que les autres rongeurs. Ils ont ainsi été plus rapides pour inséminer les femelles. Ils ont également adopté une démarche faisant ressortir leurs testicules, qui étaient plus grosses que celles des autres souris mâles ! Enfin, leurs poils étaient plus soyeux et plus épais. Selon Susan Erdman, biologiste cancérologue, le bienfait du yaourt sur la libido serait peut-être lié à sa teneur en probiotiques. De nouvelles recherches vont être menées pour étudier l'effet sur l'homme.

#### Le melon

Grâce à la présence de vitamine A dans ce fruit, il soigne les troubles de la vue et plus particulièrement la cataracte. Le melon permet aussi de lutter contre le rhumatisme, la goutte et l'anémie. Sa consommation est également à favoriser en cas d'hypertension artérielle ou de déficience immunitaire. C'est une prévention contre la tuberculose. A part cela, le melon peut être employé en cas de déminéralisation ou encore d'arthrite. En usage externe, il évite les démangeaisons et les inflammations de la peau. Enfin, il contient le SOD ou superoxyde de dismutase, un puissant antioxydant.

#### L'épinard

Il est préconisé pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et contre l'anémie. L'épinard, en fait, est capable de lutter contre la fatigue provoquée par l'anémie. En outre, il est aussi préconisé en cas de maladies du foie comme la stéatose hépatique ou le foie gras. Ce légume possède également des effets bénéfiques pour les yeux. Le caroténoïde diminue le risque de cataracte ou de rétinite. Enfin, il est aussi conseillé pour les femmes enceintes. Quatre semaines de consommation d'épinards diminuent les malformations graves du fœtus.

#### SACHEZ QUE...

Le jus de citron est capable de tuer le bacille du choléra, de la diphtérie et de la typhoïde. Utilisé sur les huîtres, il les débarrasse en 15 minutes de 93% de leurs bactéries.

### LE PERSIL

## Des vertus étonnantes !

*Utilisé depuis longtemps, le persil possède de nombreuses qualités médicinales et culinaires. Sa forte teneur en vitamines et minéraux fait du lui une plante à consommer quotidiennement pour une meilleure santé.*

Des théories et recherches récentes sur les bienfaits du persil font de lui un aliment anticancéreux par excellence, grâce en partie à son action positive sur le fonctionnement du foie, de la rate, des intestins et du système digestif, aidant à l'élimination des toxines.

Le persil aurait également une influence sur les glandes endocriniennes, en facilitant la libération de certaines hormones.

Il est utilisé pour soigner les troubles menstruels des femmes : aménorrhées (absence de règles), dysménorrhées (règles douloureuses) ou encore pour déclencher les menstruations.

Ses effets sur l'appareil rénal sont aussi nombreux : action sur les calculs rénaux, les coliques néphrétiques ou les infections urinaires récidivantes. Le persil est employé depuis longtemps dans le traitement des maladies respiratoires chroniques ou infectieuses comme l'asthme, la dyspnée...

Il a une action sur le système gastro-intestinal, car il soulage les ballonnements, les coliques, les indigestions ou bien encore la constipation.

La forte teneur en vitamines du persil en fait un additif culinaire utile, en particulier pour les enfants, dont il favoriserait la croissance. Véritable concentré d'oligo-éléments, le persil contient également de la vitamine E, du magnésium, du phosphore, du fer, du manganèse, du potassium, du sodium...

##### Teint brouillé :

Pour éclaircir et réveiller le teint, faites bouillir une petite poignée de persil frais dans un peu d'eau minérale pen-



Photo : DR

dant 10 minutes. Filtrez la préparation, et une fois celle-ci refroidie, passez un coton imbibé de cette décoction sur votre visage préalablement lavé. Ne pas rincer. A réaliser matin et soir pendant plusieurs jours.

Cette préparation est aussi idéale pour atténuer les tâches de rousseurs et les rides !

##### Cheveux fatigués :

Le persil tonifie le cuir chevelu, active la pousse des cheveux et les rend plus forts et brillants. Pour se faire, massez tous les jours votre cuir chevelu avec une décoction de persil (voir recette précédente). Des frictions du cuir chevelu avec des graines de persil réduites en poudre son recommandées pour lutter contre la chute des cheveux.

##### Yeux bouffis :

Pour apaiser les paupières gonflées, faites bouillir quelques branches de persil frais dans un litre d'eau minérale. Laissez tiédir et posez des compresses imbibées de cette préparation sur vos yeux pendant une dizaine de minutes.

Et vous pouvez également remplacer le persil frais par des feuilles de thé vert.

##### Mauvaise haleine :

Si vous avez forcé sur l'ail cru, condiment qui devrait être

consommé tous les jours pour ses nombreuses vertus, mâchez quelques feuilles de persil pour combattre la mauvaise haleine. Une astuce : 0 calories, riche en antioxydants, vitamine C et fer, beaucoup plus efficace que le dentifrice mentholé pour capturer les composés sulfurés comme l'aillicine, responsable de l'odeur particulière de l'ail.

##### Manque de tonus :

Chaque matin, à jeun, mixez quelques brins de persil frais avec un peu d'eau et buvez. Cette recette est excellente en cas de fatigue, grise mine, digestion difficile, ballonnement ou constipation passagère grâce aux propriétés détoxifiantes, dépuratives et diurétiques du persil. Par ailleurs, cette préparation peut vous aider à garder la ligne car le persil a également les vertus d'être modérateur d'appétit et d'avoir une action anticellulite.

##### Contre la toux sèche, d'irritation

Ciseler du persil, faire bouillir de l'eau et le mettre à infuser pendant 5 minutes. Filtrez et boire.

##### Le persil contre la tension artérielle

Il suffit de faire bouillir de l'eau et de la verser ensuite sur quelques branches. On laisse infuser pendant environ 5 minutes. On ajoute un peu

de miel ou de sucre avant de boire. Recommandation : 3 à 4 fois par jour.

Rappelez-vous cependant que l'hypertension artérielle est une «tueuse silencieuse», elle peut être présente sans provoquer de symptômes ou de malaises. Et si c'est votre cas, n'arrêtez surtout pas de prendre vos médicaments avant de consulter votre médecin !

**Attention :** Le persil a tendance à fluidifier le sang, il faut donc éviter de le manger si on est sous traitement d'anticoagulants. Autres contre-indications, du persil sont les cas de grossesse, allaitement, cirrhose du foie et néphrite.

#### Contre la graisse, le poivre noir

C'est la conclusion qu'on pourrait tirer d'une découverte récente faite par des chercheurs coréens. Selon eux, le poivre serait «anti-graisse».

Vous appréciez le goût piquant du poivre noir ? Eh bien vous risquez de l'aimer encore plus quand vous saurez qu'il est dû à une substance bonne pour la santé, la pipérine. La pipérine peut réduire le taux de graisse dans le sang et a d'autres effets bénéfiques sur la santé que les chercheurs ne savent pas clairement expliquer, mais qu'ils ont néanmoins confirmés. Le poivre noir serait donc un condiment qui risque de revenir à la mode, puisque, grâce à des molécules qu'il contient, il aurait un impact régulateur sur la production de cellules grasses. Ces molécules, les pipérines, empêcheraient la formation de ces cellules de graisse qui sont les ennemis jurés de bien des personnes trop nourries ou en surpoids. On n'en est pas à élaborer des traitements contre l'obésité à base de poivre, mais il reste que les chercheurs, au vu des bénéfices santé évidents du poivre, ont recommandé d'en consommer régulièrement.

### Le soja et le raisin : excellents contre l'hypertension

Consommer du raisin et du soja serait un bon moyen de contrôler et de réduire l'hypertension, selon deux récentes études américaines dévoilées dans le cadre du congrès annuel de l'American College of Cardiology, à Chicago.

La première recherche a porté sur 46 participants dont la moitié a consommé des raisins trois fois par jour. Le groupe témoin a mangé des biscuits ou des collations ne contenant aucun fruit ni légume.

Les chercheurs ont constaté une baisse significative de -4,8% à 7,2% de la pression systolique des mangeurs de raisin.

«Notre étude montre que si vous avez le choix entre manger des raisins ou des biscuits, il vaut mieux choisir les raisins, notamment pour faire baisser sa tension artérielle», a expliqué Harold Bays, auteur principal de la recherche.

Les chercheurs s'interrogent toutefois sur les raisons de cet effet bénéfique. Ils pointent du doigt les antioxydants et le potassium contenus par les raisins, le potassium étant connu pour faire baisser la tension.

La seconde étude a porté sur plus de 5100 personnes et examiné l'effet des isoflavones, substances proches des œstrogènes humains,

dont le soja est particulièrement riche. Les isoflavones favorisent la production d'oxyde nitrique, une substance connue pour dilater les vaisseaux sanguins et réduire la tension artérielle.

Au cours de l'étude, les chercheurs ont constaté que ceux qui ont consommé le plus de soja quotidiennement (plus de 2,5 mg) avaient une tension artérielle systolique plus basse que les personnes ayant absorbé moins de 0,33 mg.

«Il suffit de boire quotidiennement un verre de lait de soja, lequel contient 22 mg d'isoflavones», a souligné Safiya Richardson, auteur principale de l'étude.