

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Jus de betterave

Contre l'hypertension, chez les sportifs (permet d'augmenter les performances, surtout pour l'endurance), contre le mauvais cholestérol (LDL).

##### 1. Ingrédients :

Pour un jus de 250 ml environ :

- 2 ou 3 betteraves pelées
- (Éventuellement 2 carottes)
- Sel, poivre
- Eau

##### 2. Préparation :

Mettez les betteraves (et les carottes) dans un mixeur ou une centrifugeuse (pour obtenir un jus plus liquide). Avec un mixeur, il faut rajouter directement 150 ml d'eau environ.

Mixez le mélange eau et légumes quelques minutes jusqu'à obtenir un jus homogène ou passez les légumes à la centrifugeuse.

Ajoutez ou complétez avec un peu d'eau pour rendre le jus plus liquide.

Ajoutez éventuellement un peu de sel et de poivre.

Vous pouvez mettre le jus pendant une bonne dizaine de minutes au réfrigérateur pour le rendre plus consistant.

##### 3. Posologie :

Buvez un verre de jus de betterave une fois par jour, par exemple le matin.

### LU POUR VOUS

#### Le melon trop mûr : dangereux ?

Lorsqu'ils deviennent trop murs, les fruits produisent et accumulent de l'éthanol (alcool) ce qui altère leur goût. L'éthanol d'un fruit n'est pas dangereux en soi, mais il pourrait présenter un risque chez les personnes allergiques à cette substance. Les quelques cas de réactions anaphylactiques à l'éthanol rapportés dans la littérature scientifique sont en lien avec la consommation de boissons alcoolisées.

Cependant, un cas déclaré fait état de la consommation d'un melon trop mûr provoquant chez un individu non allergique au melon une réaction anaphylactique, causée par l'éthanol. Évidemment, cette situation particulière demeure rare, mais elle nécessite tout de même une mise en garde au sujet de la consommation de fruits trop mûrs chez les gens allergiques à l'éthanol.

### MÉNOPAUSE ET CHOLESTÉROL

#### Mangez des pommes !

Une étude réalisée par des chercheurs américains de l'Université de Caroline du Nord, prouve que manger deux pommes par jour pendant 6 mois réduit le taux de cholestérol chez les femmes ménopausées.

Alors, mangez des pommes... !

#### Des feuilles d'olivier contre l'hypertension

Selon une étude germano-suisse menée sur 40 personnes, les feuilles d'olivier pourraient diminuer l'hypertension artérielle (surtout quand elle est modérée) et le taux de cholestérol. Elles auraient également une action contre le diabète léger (par exemple en cas de grossesse). L'huile de l'arbre pourrait aussi agir comme laxatif dans le traitement des calculs biliaires et contre les coups de soleil et les brûlures superficielles. Contre l'hypertension artérielle modérée et les formes légères de diabète :

**Infusion :** 3 cuillères à soupe rase de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Infuser pendant 10 minutes puis filtrer. Boire 4 tasses par jour et surveiller la tension.

#### Pissenlit, l'ami de la vésicule biliaire

Il s'agit d'un puissant désintoxiquant du sang et draineur de l'organisme. Il agit sur la rétention d'eau tout en stimulant le foie et la vésicule biliaire.

#### La cerise, des vertus diurétiques

La cerise est riche en antioxydants et en potassium. Les queues de cerises sont utilisées pour leurs vertus dépuratives et diurétiques qui aident à éliminer les toxines accumulées dans l'organisme.

### DIGESTION

## Des astuces pour nettoyer son foie

**Digestion difficile, ballonnements, nausées, troubles rénaux et même sexuels... Engorgé, votre foie ne parvient plus à éliminer les déchets et votre organisme dit «stop» ! Découvrez des astuces simples et sans risque qui permettent de nettoyer le foie et de redevenir léger.**

Le foie se manifeste donc par de nombreux symptômes lorsqu'il y a un trop grand nombre de déchets à filtrer.

Pour l'aider à retrouver sa fonction de drainage, on peut utiliser :

##### 3 citrons !

Il vaut mieux nettoyer son foie régulièrement pour éviter qu'un excès de toxines ne crée des problèmes de digestion.

Le citron peut stimuler la sécrétion de la bile pour drainer le foie de tous des déchets accumulés pendant l'hiver.

Mettre 3 citrons dans une casserole d'eau froide, sans les couper, et porter à ébullition durant 3 minutes.

Laisser refroidir, sortir les citrons et presser les jus. Ajouter le jus à l'eau de cuisson et boire à jeun le matin et entre les repas.

##### Des feuilles séchées de romarin

Lorsque le foie est saturé, il fonctionne moins bien et rend plus difficile, par exemple, la digestion. Le romarin (ikilil) permet d'augmenter la sécrétion de la bile ce qui va dégraisser le foie et relancer son action de filtrage.

Pendant 15 minutes, faire infuser 15 g de feuilles séchées de romarin dans un litre d'eau. Filtrer et boire plusieurs tasses dans la journée.

##### Quelques racines de pissenlit

Faites une cure de racines de pissenlit (tifaf) pour nettoyer votre foie ! Grâce à une action dite «cholérétique», le pissenlit stimule la production de la bile et élimine les déchets qui empêchent le foie de fil-

trer les toxines dans le sang et de digérer les graisses. En décoction, 1 à 4 g de racines séchées de pissenlit dans 150 ml d'eau bouillante, trois fois par jour.

##### De l'huile d'olive extra-vierge

L'huile d'olive est idéale pour le foie car elle est purgative. Plébiscitée par de nombreux naturopathes, elle nettoie, stimule le système hépatique et soulage l'organisme des troubles du foie. Émulsionner 1 cuillère à soupe l'huile d'olive avec 1 cuillère à soupe de jus de citron. Boire la préparation l'estomac vide pendant 5 jours.

##### Des feuilles d'artichaut

L'artichaut stimule la production de la bile et aide ainsi à éliminer les toxines du foie. Des extraits aqueux injectés dans des rats ont également prouvé des effets protecteurs contre l'hépatite. Pendant 15 minutes, faire infuser 10 à 20 g de feuilles d'artichaut pour respectivement 1/2 à 1 litre d'eau. Boire toute la journée à la fin des repas.

### Messieurs, trop de paracétamol et d'aspirine peuvent nuire à votre vie sexuelle !

Le paracétamol (substance active du célèbre Doliprane) et l'aspirine sont les principaux médicaments pris pour soulager la douleur.

Or, d'après des chercheurs français, ils pour-

raient réduire la production de testostérone (hormone sexuelle) et du coup la qualité de la vie sexuelle. Publiée dans Human Reproduction, l'étude des chercheurs a été menée sur des échantillons de tissus testiculaires d'hommes mis en culture en laboratoire avec du paracétamol ou des anti-inflammatoires (aspirine et indométacine) aux concentrations équivalentes aux doses maximales conseillées.

Au bout de 24 heures, les niveaux de testostérone et d'insulin-like factor 3 (liée à la descente du testicule chez le fœtus) avaient baissé. «À des concentrations équivalentes à celles retrouvées dans le plasma en cas de prise de ces molécules, chacune d'elles perturbe la production d'hormones sté-

roïdiennes et d'autres facteurs nécessaires à la masculinisation et la fertilité», a commenté Bernard Jégou, co-auteur de l'étude. Néanmoins, tous les hommes ne seraient pas concernés de la même manière.

«Il n'y a pas de raison de s'inquiéter si l'on prend occasionnellement des antalgiques et qu'on respecte les doses maximales autorisées.

Le risque concerne uniquement les hommes qui consomment régulièrement de ces médicaments, pendant plusieurs semaines. C'est parfois le cas des athlètes qui prennent des antidouleurs à des fins préventives», poursuit le chercheur. Il ne faut donc pas suspendre un traitement sans avis médical.

### DES FRUITS ET LÉGUMES CONTRE LES JAMBES LOURDES

Une alimentation riche en fruits et légumes soulage les jambes lourdes !

Pourquoi ça marche ? «Les fruits et légumes sont riches en vitamines E, C et P qui jouent un rôle essentiel dans la circulation du sang», expliquent les angiologues. «La vitamine E assure le tonus de la paroi des veines, la vitamine C permet la production du collagène qui aide la veine à résister à la pression et la vitamine P assure l'élasticité des vaisseaux sanguins.»

Une alimentation riche en fruits et légumes, variée et équilibrée, apporte suffisamment de vitamines et minéraux à l'organisme. En cas de carences, il est donc conseillé dans un premier

temps de consommer plus de fruits et de légumes, avant d'envisager une supplémentation en vitamines.

Le chou, le kiwi, les agrumes, les poivrons et les brocolis sont parmi les aliments les plus riches en vitamine C.

Le blé, le soja, les amandes, les noisettes et l'avocat sont parmi les aliments les plus riches en vitamine E.

Les fruits rouges et les oignons sont eux très riches en vitamine P.

**Attention :** Ne vous complétez pas avec des vitamines sans demander l'avis de votre médecin.

### Sachez que...

Le rubidium est un oligo-élément doté d'une action sélective tonique sur l'appareil génital masculin et la prostate. On le trouve dans la betterave rouge crue.

### Le radis, contre la constipation

Le radis permet de traiter les troubles digestifs en améliorant le transit intestinal. Il nettoie l'organisme et tonifie le foie grâce au soufre qu'il contient.

### Le basilic, anti-rhume

Sa richesse en camphre lui confère des vertus anti-rhume, puisqu'il dégage les voies respiratoires et antiseptiques. En gargarisme, en effet, il soulage les infections buccales et en cataplasme, les démangeaisons. Peut-être est-ce aussi la raison pour laquelle un pot de basilic (h'baq) posé sur le rebord de la fenêtre tient mouches et moustiques éloignés. Bon à savoir pour passer sereinement ses soirées estivales.

### Saviez-vous que... ?

Les infusions de verveine contiennent un alcaloïde, la verbénaline, qui dilate les artères et facilite le gonflement des organes sexuels.

### L'avoine, plante aphrodisiaque

L'avoine stimule également la libération de testostérone. On évite d'en donner aux chevaux dans certaines circonstances. L'alcaloïde qui a été isolé, l'avénine, en libérant cette hormone sexuelle, stimule les centres nerveux de la sexualité.