

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède au radis et à l'oignon

Essayez le miel avec de l'oignon et le radis en suivant les étapes ci-après pour calmer la toux.

INGRÉDIENTS :

- Radis
- Oignon
- Miel

PRÉPARATION :

1/ Commencez à couper le radis en petits dés. Puis, écrasez l'oignon pour obtenir son jus. Maintenant, faites mélanger le tout.
2/ Ensuite, ajoutez du miel pour que le mélange soit sucré. Laissez reposer pendant quelques heures.
3/ Prenez 2 cuillerées à soupe de la solution 2 fois par jour. Dans une semaine, la toux disparaîtra définitivement.

Problèmes d'érection et taille du cou : vous voyez le lien ?

Inattendu. Deux chercheurs de l'université d'Ankara démontrent que les hommes ayant un cou trop gros majoraient leur risque de troubles érectiles.

35 centimètres. Voilà la circonférence maximale du cou à ne pas dépasser quand on est un homme, si on veut s'affranchir des problèmes d'érection. A l'origine de cette information, deux chercheurs de l'université d'Ankara qui ont suivi 92 Turcs âgés de 40 à 60 ans. Leur verdict a été clair : les hommes qui ont un cou trop gros (plus de 35 cm donc) sont plus susceptibles de souffrir de dysfonction érectile, comparativement aux autres. Pourquoi ? Parce que la largeur du cou est un bon indicateur du syndrome métabolique, lui-même responsable de troubles érectiles. «C'est une étude intéressante, a commenté le D^r David Goldmeier dans *The Sun*. Une plus grande circonférence du cou est également associée à l'apnée du sommeil, elle-même associée à une baisse de désir.»

Le curcuma, une épice miracle ?

Des recherches effectuées ont mis en évidence que la molécule active du curcuma, la curcumine, induit la mort des cellules cancéreuses et ralentit le développement des tumeurs. En 2007, deux études de phase I et II ont été effectuées sur des personnes atteintes de cancer, où le bénéfice de la prise de curcuma (erq lasfar) a été recherché. Ainsi, sur 22 patients atteints de cancer du pancréas, la prise de curcuma a permis de constater la diminution de 73 % de la tumeur chez un patient, la stabilisation de l'état chez quatre patients, et l'allongement de plus de deux ans de la vie chez un patient.

Poudre de maïs, un démaquillant naturel

Prendre 100 grammes de poudre de maïs, la mettre dans un grand bol en plastique, rajouter trois cuillerées à soupe de miel. Après avoir soigneusement bien lavé votre visage, appliquer la pâte de maïs sur le visage. Laisser reposer dix minutes. Cette pâte de maïs a un effet démaquillant sur la peau.

Le poireau, votre allié contre la cellulite

Le poireau présente la caractéristique de vous permettre de rapidement annihiler le problème de la rétention d'eau. Grâce à cela, il est un allié de choix dans votre lutte contre la cellulite.

Faites cuire le poireau à la vapeur et consommez-le avant chaque repas. En plus de vous permettre d'éliminer vos toxines, il aura ainsi pour effet de couper votre appétit.

La verveine, un pouvoir sédatif

Vous êtes sujette aux douleurs menstruelles : infusez la verveine pendant au moins cinq minutes dans une eau très chaude. Si vous avez de la fièvre, la verveine peut vous aider grâce à son pouvoir sédatif.

C'est aussi une aide à la digestion et un bon anti-inflammatoire puisqu'elle est utilisée pour soulager les douleurs rhumatismales ainsi que celles causées par les hématomes.

Tisane contre les ballonnements de ventre

Pour sa confection, vous aurez besoin de 20 g de graines des plantes qui suivent : fenouil (besbass), coriandre (kosbor), cumin (kammoun) et anis vert (habète lahlawa). Vous aurez aussi besoin de 2 étoiles de badiane (habète lahlawa en forme d'étoile) écrasées. Toutes ces plantes ont des vertus digestives. Le cumin et la coriandre, par exemple, favorisent l'élimination des gaz intestinaux, responsables des ballonnements. Les graines de fenouil apaisent les spasmes intestinaux.

On confectionne la tisane en faisant bouillir à couvert, une cuillerée à soupe du mélange de ces graines dans 20 cl d'eau. Le temps de cuisson est de 10 minutes. Une fois la tisane retirée du feu, on filtre avant de passer à sa consommation.

On conseille une tasse après chaque repas. Il faut le boire aussi souvent pour plus d'effet. En plus de stimuler la digestion et de faciliter l'élimination des gaz intestinaux, la tisane rafraîchit la mémoire.

NUTRITION

De bonnes raisons pour manger plus de tomates !

Nature, farcie, en coulis, en soupe... La tomate est un légume que l'on peut manger toute l'année sous de multiples formes. Cela tombe bien parce qu'elle dispose de nombreux bienfaits santé ! Explications et conseils...

Les tomates aident à contrôler l'asthme : l'apport quotidien en lycopène et vitamine A permet la réduction de symptômes d'asthme induits par l'exercice.

Pour éviter la fatigue

La tomate contient des vitamines essentielles : A, C, B3, B6, E, K. Elle est surtout concentrée en vitamine C, connue pour lutter contre la fatigue.

La vitamine C joue un rôle de protection au niveau cellulaire, limitant l'effet néfaste des radicaux libres et des polluants. Mais l'efficacité de son action est décuplée en présence d'autres antioxydants, comme les caroténoïdes et les polyphénols. La tomate étant spécialement riche en vitamine C et caroténoïdes, elle constitue un vrai aliment anti-âge.

Pour éviter le surmenage

Pour utiliser la tomate pour faire du bien à votre mental, versez un peu de sucre sur des rondelles de tomates. Laissez ensuite reposer cette préparation pendant une demi-journée puis mangez les rondelles. Faites cette cure une semaine par mois pour éviter le surmenage.

Pour garder la ligne

La tomate contient beaucoup d'eau (93 à 95%) et peu de sucre. Elle éteint donc la soif et est pauvre en calories (17 kcal pour 100g). Il faut donc la privilégier en cas de régimes amaigrissants.

A noter : la tomate facilite aussi la digestion et accélère le transit. En cas d'indigestion, vous pouvez manger une tomate fraîche et bien mûre après le repas.

La courge en cas de constipation

En cas de constipation, mixer de la courge crue, extraire le jus. Boire un demi-verre de ce jus le matin à jeun.

Lotion contre les taches de vieillesse

Préparez un jus d'oignon additionné d'une cuillère à café de vinaigre de pomme.

Appliquez plusieurs fois par jour sur les taches de vieillesse.

Pour avoir une belle peau

Parce qu'elle contient du lycopène, la tomate combat les effets de l'âge. Cet antioxydant lutte contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau. Selon certains dermatologues, elle aurait tendance à resserrer les pores de la peau et ainsi à la purifier.

Un masque à la tomate : appliquer des rondelles de tomate nettoyées sur le visage et les garder pendant environ 15 minutes. Idéal pour les peaux grasses !

Pour réduire le risque d'AVC

La tomate limiterait les risques d'AVC. Pourquoi ? Le lycopène contenu dans la tomate limite l'oxydation des lipides. Cette oxydation favorise la formation de la plaque d'athérome, des dépôts de graisses qui encrassent les artères et majorent le risque d'AVC. La tomate est aussi préconisée en cas d'hypertension.

Astuce : boire un verre de jus de tomate à jeun, chaque matin.

Pour se protéger du cancer

Le lycopène est l'atout principal de la tomate. Ce pigment de couleur rouge-orangé qui appartient à la famille des caroténoïdes est un antioxydant majeur dans la tomate.

Selon une vaste étude ayant suivi des hommes entre 1986 et 1998, ceux qui mangent de la sauce tomate au moins deux fois par semaine



Photo : DR

diminuent de 36% leurs risques de cancer de la prostate. Des recherches de l'université de l'Illinois publiées en 2013 portant sur des souris ont également souligné le rôle du lycopène contre ce cancer. Ainsi, 45 % de celles nourries de tomates et de soja ont développé un cancer de la prostate, contre 61% de celles nourries exclusivement de tomates et 100% de celles qui n'ont reçu ni l'un ni l'autre de ces deux aliments.

A savoir : les tomates font partie du régime méditerranéen, qui contribue à lutter contre les risques de cancer.

Attention à l'estomac !

La tomate étant un petit peu acide, elle peut être néfaste pour les personnes sensibles de l'estomac. Il convient donc d'enlever la peau et les pépins de la tomate, par exemple en la plongeant dans l'eau bouillante.

La consommation de tomates, en particulier crues, peut provoquer des réactions allergiques pouvant aller jusqu'à un choc anaphylactique. Ce phénomène relativement rare d'allergie alimentaire est dû à la présence dans les tomates mûres de protéines de liaison avec les immunoglobulines E.

Dernière précaution : éviter de consommer des tomates en cas de diarrhée.

Le raisin, pour diminuer la tension artérielle

Plusieurs études montrent que le jus de raisins rouges, consommé régulièrement, peut jouer un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Il améliore l'élasticité des vaisseaux sanguins, augmente la capacité antioxydante du sang et fait diminuer la tension artérielle.

Taches pigmentaires

Pour enlever les taches pigmentaires, préparez le masque suivant : mixez trois oignons avec du lait. Versez, par la suite, un peu de vinaigre de cidre dans ce mélange puis mixez. Enduisez les parties concernées par les taches pigmentaires de ce masque que vous laisserez reposer au moins trente minutes, puis rincez à l'eau tiède.

DÉCOUVREZ...

Une équipe de recherche scientifique a annoncé la découverte d'une molécule antidouleur issue d'un végétal. Les travaux ont été publiés dans la revue de chimie *Angewandte Chemie*.

Le bienfaiteur se nomme *Nauclea latifolia*, ou pêcher africain. Cet arbuste, de la famille des Rubiacées et très répandu en Afrique subsaharienne, était déjà connu comme une plante médicinale, utilisée depuis une certaine d'années en médecine traditionnelle dans des maladies telles que l'épilepsie ou le paludisme mais également pour lutter contre la fièvre, la douleur ou encore les infections. Les chercheurs ont analysé la plante pour savoir ce qu'elle contenait qui pouvait lui conférer tant de vertus. Résultat, parmi l'ensemble des composés testés sur la douleur, ils en ont isolé et caractérisé un particulièrement efficace

ce et présent en quantité élevée dans un extrait d'écorce de racine. Les analyses ont été confirmées par trois laboratoires différents.

Ce qui a surpris l'équipe, c'est que ce composé naturel est le même que celui vendu en pharmacie depuis 40 ans et fabriqué synthétiquement, le tramadol, une forme simplifiée de la morphine. Cela pourrait constituer, pour les populations locales, une source de traitement à moindre coût. Michel de Waard, directeur de recherche, explique : «C'est la première fois que l'on découvre un médicament de synthèse, fait par l'homme, directement dans une plante, à cette concentration-là. Dans 20 grammes de la plante, on a l'équivalent d'une pilule de tramadol.»

A noter que le tramadol est un antalgique de niveau II (employé pour une douleur dite modérée à forte selon une échelle d'évaluation).

Le saviez-vous...?

La cannelle (qarfa), par exemple consommée sous forme de tisane, peut être une réelle alternative au café (riche en caféine) en cas de fatigue.

Le romarin, pour traiter la nervosité

Pour cela, verser une poignée de feuilles de romarin (ikil) séchée dans une casserole contenant un litre d'eau bouillante. Laisser bouillir pendant dix minutes, ensuite filtrer. Boire trois tasses par jour de cette infusion. Cette tisane est efficace pour traiter la nervosité.

L'oignon, pour traiter la chute des cheveux

Frottez-vous chaque jour les endroits où vous perdez vos cheveux avec du jus d'oignon.

En raison de sa contrainte, ce traitement convient mieux pour les hommes que pour les femmes.

La patate douce, pour adoucir vos pieds

Commencez par faire bouillir deux litres d'eau. Versez 200 g de feuilles de patate douce (batata h'loua) dans l'eau bouillante. Laissez les feuilles bouillir pendant 3 à 5 minutes. Il ne faut pas que les feuilles deviennent molles. Attendez ensuite jusqu'à ce que l'eau et les feuilles de patate douce deviennent tièdes. Mettez-les ensuite dans une cuvette. Asseyez-vous sur une chaise et mettez vos pieds dans la cuvette. Attendez 30 à 45 minutes et lavez vos pieds comme d'habitude. Vous pouvez faire cette opération chaque jour.

Du persil, un bon traitement pour le visage

Mettez du jus de persil haché une fois par semaine sur les endroits fragiles de votre visage : front, yeux, commissures des lèvres. Dix minutes de ce traitement avant la toilette du matin ou du soir retardent la formation des rides. Une autre recette de lotion antirides : prenez une poignée de feuilles dans un verre d'eau froide que vous laissez macérer durant une journée avant de l'utiliser.

De la purée pour ongles

Préparez une purée de pommes de terre toute simple. Ajoutez-y un peu d'huile d'olive puis mélangez. Malaxez ensuite cette «purée» avec vos doigts de façon à ce que vos ongles pénètrent bien dans le mélange. Faites ceci pendant 10 minutes. Rincez ensuite vos ongles avec de l'eau additionnée à du jus de citron.

Recommencez cette opération régulièrement.

Sachez que...

Le clou de girofle (qronfel) permet de lutter contre les défaillances intellectuelles et les troubles sexuels. Il suffit d'ajouter tous les jours des clous de girofle à vos plats, quels qu'ils soient.