

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Infusion de laurier et de sauge

Cette infusion ne vous aidera pas seulement à perdre de la graisse abdominale mais elle contribuera aussi à vous apporter une bonne digestion.

Ingrédients :

- 5 feuilles de laurier
- 1 poignée de feuilles de sauge
- 1 bâton de cannelle
- 1 litre d'eau

Préparation :

Dans une casserole, mettez à bouillir de l'eau et lorsque vous voyez apparaître des bulles, ajoutez-y des feuilles de laurier (rand), de la sauge (mirimiya) et de la cannelle (qorfa). Laissez bouillir 15 minutes de plus, retirez du feu, égouttez et laissez reposer. L'idéal est de la boire à jeun pendant 4 ou 5 jours d'affilée.

Mieux vaut tremper ses frites dans du ketchup !

Le ketchup est un condiment anglo-saxon et non une invention américaine comme on le croit souvent. Il a pour origine une sauce piquante chinoise, appelée «Ké Tsiap» et rapportée au 18^e siècle par des navigateurs anglais. Trop forte pour les palais britanniques, elle fut adoucie avec de la sauce tomate, des champignons et du sucre. Et transformée en ketchup. Le ketchup fut ensuite industrialisé et se répandit sur la planète.

Un des gros avantages du ketchup est qu'il n'est pas gras et apporte donc peu de calories : de 100 à 120 (pour 100 g) selon les marques et les variétés. Mieux vaut donc tremper ses frites dans du ketchup plutôt que dans la mayonnaise ! Un autre avantage du ketchup est qu'il contient pas mal de carotènes antioxydants : 600 µg ce qui est normal puisqu'il est à base de tomate dont ce légume est riche. Dans ces antioxydants, se trouve le lycopène, particulier à la tomate, qui a une importante action antioxydante et dont on attend beaucoup dans la prévention des cardiovasculaires et des cancers. On n'a donc aucune raison de se priver de ketchup.

Du jus de carotte contre l'anémie

Le carotène est un composé qui peut favoriser la régénération de globules rouges. Dans une casserole, verser 1/2 verre de jus de carotte. Rajouter un verre d'eau et 350g de sucre. Laisser réduire au bain-marie pour en faire un sirop. Verser le tout dans un récipient. Prendre 6 cuillères à café de la préparation par jour. Pas de moment précis.

L'aubergine, anti-cholestérol

Le bienfait anti-cholestérol de l'aubergine pourrait être attribuable à sa teneur en pectine, une fibre particulière qui gélifie dans l'intestin, capturant alors les molécules de cholestérol.

Ce sont les navigateurs arabes qui l'introduisirent dans le Bassin méditerranéen.

Au XI^e siècle, Ibn Sina en parle dans ses traités de médecine en la nommant «al betigenn», d'où son appellation espagnole «alberengena» et la dérivation française «aubergine».

L'ortie, pour prévenir

l'ostéoporose

L'ortie (horéique) est une plante fortement reminéralisante, notamment parce qu'elle contient de la silice et du bore (élément chimique présent naturellement dans l'environnement). Elle est ainsi conseillée en prévention de l'ostéoporose, une déminéralisation osseuse fréquente après 50 ans. Faire infuser 3 cuillères à soupe de feuilles séchées d'ortie dans 50cl d'eau bouillante pendant 10 minutes. Boire environ 1 litre de tisane par jour.

De la pomme de terre contre l'ulcère de l'estomac

Certaines molécules contenues dans la pomme de terre auraient des propriétés antibactériennes permettant de combattre les bactéries responsables des ulcères de l'estomac. Passer 4 pommes de terre crues à la centrifugeuse pour en obtenir le jus. Boire un verre de jus de pomme de terre 3 fois par jour pendant plusieurs semaines.

Chute de cheveux : trop de stress !

Les soucis ne causent pas que des cheveux blancs ! Ils les font aussi tomber. «Le stress libère différentes hormones dans le sang qui induisent une inflammation périlipaire». Le cycle pileux est modifié. «La phase anagène de croissance est accélérée déclenchant prématurément la phase catagène de mort du poil». Un phénomène que des chercheurs ont pu constater sur des souris de laboratoire. Les unes ont été soumises à beaucoup de stress, les autres non. Résultat ?

A la fin de l'étude, les premières ont perdu un peu de leur pelage tandis que les autres non.

Alors détendez-vous un peu !

L'ail contre la toux sèche

La première chose à faire est de piler une dizaine de gousses d'ail et de les laissez macérer une journée dans de l'huile d'olive avec quelques branches de thym. Le lendemain, filtrez le mélange et mettez le tout dans un récipient avec bouchon.

Prenez une cuillerée de cette préparation chaque jour et à jeun jusqu'à ce que les symptômes de la toux sèche disparaissent. L'effet calmant de ce remède naturel se remarque dès la première cuillerée.

Remède maison contre les pellicules

Un remède maison qui apporte des résultats spectaculaires en peu de temps est celui qui se compose de vinaigre de pomme, de romarin et de menthe. Pour le préparer, utilisez un litre de vinaigre de pomme, des branches fraîches de romarin, et une branche fraîche de menthe. Mélangez le tout dans une bouteille avec bouchon, fermez bien et laissez reposer dans un lieu sombre à température ambiante. Après l'avoir laissé reposer pendant au moins vingt jours, filtrez et remettez dans la bouteille. Faites-vous de petits massages avec ce mélange sur le cuir chevelu et laissez agir pendant quinze à vingt minutes, puis lavez vos cheveux comme d'habitude.

PROSTATE

La graine de courge, un remède bien efficace

Passé la quarantaine, un homme sur quatre connaît un problème prostatique et, après cinquante ans, les troubles urinaires de la prostate touchent 70% des hommes.

Des besoins d'uriner de plus en plus pressants et fréquents obligent alors à se lever plusieurs fois la nuit. Déception, la vessie se vide difficilement, le jet est faible ou il ne s'agit que d'une fausse envie. Douleur, l'action d'uriner (la miction) s'accompagne de brûlures. Et quand, de surcroît, les vertèbres lombaires, les jambes ou les hanches commencent, elles aussi, à faire souffrir, sans parler des rapports sexuels qui laissent à désirer, alors là... l'inquiétude monte.

Un remède traditionnel

qui fait ses preuves !

- La prostate, la vessie, les muscles et les glandes sexuelles ont besoin de tonifiants. Des médecins ont découvert que les aliments, comme la graine de courge, riches en acides gras rajeunissent la prostate. Parmi ces médecins, le docteur Cooper de Los Angeles. En traitant ses patients avec des acides gras insaturés, il a fait diminuer la taille de la glande, les douleurs dans les jambes, les écoulements involontaires, et la fatigue. Inversement, la libido et le flot urinaire ont augmenté.

- Enfin, en Allemagne, cette fois, le professeur Bauer, urologue, a démontré l'effet thérapeutique anti-infectieux, anti-œdémateux et tonifiant pour la vessie des graines de courge

sur cent quatre malades. Trois semaines après le début du traitement, on constatait une remarquable amélioration des prostatites congestionnées, enflammées et des troubles sexuels ou urinaires.

- Les anciens considéraient la graine de courge, comme calmante et rafraîchissante, souveraine en cas d'insomnie, de douleurs et d'inflammations urinaires. Elle avait aussi la réputation d'agir sur les mictions difficiles. Enfin, on la recommandait aux personnes souffrant d'affections rénales et œdèmes. De même, des hommes en Bulgarie, en Ukraine, en Turquie, etc., mangeaient une poignée de graines de courge tous les jours pour préserver leur vitalité. Ils n'avaient pas tort.

- Les graines de courge renferment des acides gras insaturés stimulant la prostate, et constituent une excellente source de lécithine (nécessaire à la fabrication des hormones sexuelles), de vitamines A et B, et d'oligo-éléments comme le phosphore.

Ainsi, une fois de plus, la science a rejoint la médecine populaire, malgré tous les différends qui les opposent...

Prévention alimentaire

- L'oignon, consommé cru est un remède de choix pour soigner la prostate. Il faut en consommer un maximum, dans les salades mais aussi en jus. Une seule chose qu'il ne soigne pas c'est l'haleine.

- Le jus de grenade a été reconnu efficace pour lutter contre le cancer de la prostate,

de même que pour lutter contre l'hypertrophie de la prostate. Des études ont été effectuées et on a pu constater qu'il soulageait également les troubles de l'érection. Alors le jus de grenade, un autre viagra ?

- Le lycopène : une étude menée sur près de 48 000 hommes a révélé que cet élément, présent notamment dans les tomates, les produits dérivés de la tomate, semble réduire les risques de cancer de la prostate. Les tomates libèrent plus de lycopène quand elles sont cuites ; cela veut dire que les sauces pour pâtes alimentaires et les soupes à la tomate peuvent être exceptionnellement bénéfiques. Mais une autre étude vient aussi démontrer d'autres bienfaits de ce légume. En effet, les chercheurs de l'Université de l'Illinois, aux USA, ont réussi à prouver que manger 4 fois des tomates par semaine diminuerait drastiquement les risques de cancer de la prostate de près de 66% !

- Boire de 3 à 5 verres par jour de thé vert

- Réduire fortement la consommation de laitages

- Boire beaucoup : les hommes qui souffrent d'une hypertrophie de la prostate devraient boire beaucoup d'eau et de boissons non alcoolisées pour bien nettoyer la vessie. Il faudrait aussi absorber le moins possible de café.

- Une supplémentation en magnésium est particulièrement recommandée. D'après les spécialistes ceux qui prennent une supplémentation en magnésium ne connaissent pas l'hypertrophie de la prostate. Et en agissant sur le système immunitaire, le magnésium agit également en prévention du cancer de la prostate.

Moins de graisse abdominale grâce aux amandes

Les amandes ne sont pas seulement bonnes pour le cœur. Une étude, publiée dans le *Journal of the American Heart Association*, indique qu'une portion quotidienne de 42g au lieu d'un aliment, riche en glucides, avec la même teneur en calories permet de perdre de la graisse abdominale et du tour de taille. Durant douze semaines, 52 adultes en surpoids en bonne santé, mais souffrant du mauvais cholestérol, ont été observés par des chercheurs de l'Université de Penn State, aux États-Unis.

Certains ont suivi un régime intégrant une portion de 42g d'amandes tandis que d'autres ont reçu un muffin à la banane à la place. Le premier programme, dont l'objectif était de faire baisser le cholestérol, a révélé une autre bonne nouvelle aux cobayes : la perte de masse graisseuse abdominale et sur les jambes ainsi que le de tour de taille. «Notre étude a démontré que remplacer des aliments à forte teneur en glucides par des amandes permettait d'améliorer plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire, y compris grâce à la réduction de la graisse abdominale», souligne l'un des docteurs de l'étude.

UN AVOCAT PAR JOUR ÉLOIGNE-T-IL LE CARDIOLOGUE POUR TOUJOURS ?

Une nouvelle étude parue dans le *Journal of the American Heart Association* rapporte que manger un avocat par jour dans le cadre d'un régime alimentaire sain et modéré en matières grasses peut aider à diminuer le niveau de «mauvais» cholestérol (cholestérol LDL) et améliorer d'autres facteurs de risque cardiovasculaire chez des personnes en surpoids ou obèses. Dans cette étude, les chercheurs ont évalué les

effets de l'avocat sur certains facteurs de risque cardiovasculaires supposés en remplaçant dans le régime alimentaire américain de base les acides gras saturés par les acides gras insaturés de l'avocat.

«L'avocat est une autre source d'acides gras mono insaturés, riche en vitamines, minéraux, fibres, phytostérols et polyphénols et qui n'a pas été beaucoup étudiée» expliquent les auteurs.

Sachez que...

Les câpres sont conseillées pour la santé de vos articulations car il s'agit d'une plante diurétique. Il est recommandé d'ajouter des câpres dans vos salades pour soulager vos douleurs aux ligaments et notamment au niveau des rotules.

Intestins irritables :

soignez-vous au curcuma
Selon deux études menées sur 207 volontaires souffrant d'intestins irritables, en Grande-Bretagne, deux mois de traitement à base d'extrait de curcuma ont permis de réduire de 25% les symptômes. Des résultats positifs ont aussi été obtenus dans la dyspepsie, et toutes les douleurs digestives.

Carotte et persil pour traiter la sciatique

C'est un jus très efficace pour soigner la sciatique. Il faut réaliser un jus de carotte avec quelques branches de persil. Vous ne pouvez en boire qu'un verre par jour. L'heure à laquelle vous le consommerez n'a pas d'importance.

Il est également recommandé de boire, à jeun, un verre de jus d'ananas avec une gousse d'ail, sans ajouter de sucre ou d'édulcorant.

La betterave, bonne pour le foie

Comme elle contient de la bêtaïne, la betterave est reconnue pour régulariser les fonctions hépatiques. La betterave est riche en sodium et doit donc être consommée avec modération dans un régime sans sel très strict.

Rhume : prenez du navet

On ne le sait pas toujours mais les navets peuvent être utiles pour soigner un rhume.

De la menthe poivrée contre la fatigue

Cette infusion vous redonnera probablement un bon tonus si vous en buvez une tasse trois fois par jour après le repas pendant deux semaines : faites infuser 20 grammes de feuilles de menthe dans un litre d'eau bouillante pendant dix minutes.

Consommez plus de magnésium

Les études nous révèlent que le magnésium est nécessaire pour bien dormir toute la nuit «comme un ange».

Essayez de consommer des aliments comme les graines de courge, des blettes ou des épinards.

Saviez-vous que... ?

Parce qu'il contient de l'inuline, le topinambour (batata terfass) pourrait participer à prévenir le cancer du côlon et du sein. Son nom viendrait d'un peuple indien du Brésil, les «Topinambous» qui l'appréciaient particulièrement.