

Bon à savoir

Ne jetez plus le noyau d'avocat

L'avocat est un aliment nutritif aux effets bénéfiques importants pour la santé. Il est riche en protéines, acides gras, vitamines et minéraux. On consomme souvent sa chair en salade ou en jus et on jette son noyau.

Pourtant, le noyau d'avocat a davantage de propriétés médicinales que le reste du fruit. Plus de 70% des acides aminés que contient ce fruit se trouvent dans le noyau.

Le noyau d'avocat contient une grande quantité de fibres solubles nécessaires pour un bon transit intestinal. Il est un traitement naturel de nombreuses maladies. Il traite les problèmes de peau et les douleurs musculaires et articulaires.

C'est un excellent allié pour la perte de poids.

Les propriétés médicinales du noyau d'avocat sont tellement nombreuses que vous allez perdre le réflexe de le jeter.

- 1- Le noyau d'avocat booste le système immunitaire en renforçant ses défenses. Ainsi, il aide le corps à combattre microbes, champignons et parasites, responsables de plusieurs maladies.

- 2- Il prévient les maladies cardio-vasculaires grâce à sa forte teneur en acides aminés. Il permet de faire baisser le taux des triglycérides et du mauvais cholestérol.

- 3- C'est un antioxydant qui lutte contre le vieillissement des cellules.

- 4- Il est astringent.

Consommez-le si vous souffrez de problèmes intestinaux, de

diarrhée ou d'inflammations.

Sinon, utilisez-le par voie topique pour soulager douleurs articulaires et musculaires.

- 5- Un allié pour la jeunesse de la peau. Consommé ou appliqué directement sur la peau, le

aussi le chauffer au four pour pouvoir le moudre. Le goût du noyau d'avocat est un peu amer.

- Sous forme solide : ajoutez un peu de noyau d'avocat râpé sur vos salades, soupes, plats, ou pâtes.

- Le massage : malaxez un noyau d'avocat et faites-le macérer une semaine dans de l'alcool. Si vous souffrez de douleurs articulaires ou musculaires, faites des massages avec cet alcool. Pour

les migraineux, un massage des tempes et des cervicales soulage la douleur.

- Un masque : le noyau d'avocat râpé cru et mélangé à l'huile de ricin élimine les pellicules et fait briller les cheveux. N'oubliez pas de les faire macérer une journée avant utilisation. Appliquez ce masque sur le cuir chevelu en faisant des frictions et couvrez votre tête avec une serviette chaude ou un film transparent. Après une heure, vous pouvez

laver vos cheveux. Ce masque est déconseillé aux personnes ayant les cheveux très gras.

- Un exfoliant : appliquée directement, la poudre de noyau d'avocat exfolie, élimine impuretés et tonifie la peau.



Photos : DR

noyau d'avocat booste la formation de collagène. La peau est ainsi rajeunie et hydratée.

De plus, il élimine très rapidement boutons et furoncles

- 6- Sa richesse en flavonoïdes fait de lui un ennemi des tumeurs car il inhibe leur développement.
- 7- Il est un bon régulateur des troubles de la thyroïde. Il prévient l'épilepsie et stimule la libido grâce à ses propriétés aphrodisiaques.

- 8- Il est bénéfique pour les asthmatiques qui doivent le consommer comme un complément alimentaire.

Utilisation du noyau d'avocat :

Préparation :

Pour pouvoir consommer le noyau d'avocat, ôtez la fine peau marron qui le couvre et râpez-le. Vous pouvez le griller jusqu'à ce qu'il prenne une couleur rougeâtre. Vous pouvez

Par voie cutanée :

- Les emplâtres de poudre de noyau appliqués directement sur les boutons et furoncles les font sécher rapidement. Prenez un peu de poudre et ajoutez de l'eau chaude. Placez la pâte obtenue entre 2 morceaux de gaze. Posez la gaze sur la partie infectée et laissez agir 5 à 10 minutes. Une fois la pâte séchée, ôtez la gaze et lavez. Répétez cette opération jusqu'à disparition des symptômes.

Moussaka

Viande de bœuf hachée : 350 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes.

Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile, sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat à feu, en couches alternées.

Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation. Faire cuire au four 20 mn à 180°C.



Connaissez-vous les autres avantages de l'ail ?

Les personnes touchées par certaines maladies respiratoires peuvent aussi profiter des propriétés de l'ail. Il a été prouvé que l'ail peut aider les personnes atteintes de bronchite, d'asthme, de pneumonie, de catarrhe, etc. Ceux qui souffrent de la tuberculose peuvent manger un bulbe d'ail tout au long de la journée. Essayez d'éviter l'ébullition de l'ail parce que beaucoup de ses éléments nutritifs seront perdus. Ceux qui souffrent de bronchite chronique peuvent préparer un extrait d'ail simple. Selon certaines études, la consommation d'ail peut réduire le risque de développer des cancers du tractus gastro-intestinal. Son utilisation externe est aussi efficace. Vous pouvez soulager le rhume en appliquant un cataplasme à base d'ail sur l'abdomen, ou sur les verrues pour les supprimer. Enfin, il est bon de préciser que l'ail guérit des maux d'oreille, de la constipation et des hémorroïdes. Et n'oubliez pas, tout ce qu'on vient de citer n'est qu'une parcelle des propriétés curatives de l'ail...



Riz au lait à la vanille

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1 heure, riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée



Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu

avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

Beauté

Vos ongles s'écaillent et se cassent facilement ?



Si vos ongles se cassent et/ou s'écaillent facilement, il est temps d'intégrer davantage de soufre dans votre alimentation. En effet, il aide le lit des ongles (la partie inférieure) à rester hydraté. On trouve une grande quantité de soufre dans

les fruits de mer ainsi que dans les jaunes d'œufs et dans certains légumes. La baguette blanche, les blettes et le persil sont aussi d'autres aliments à privilégier. Par ailleurs, les acides gras essentiels jouent le même rôle protecteur

pour les ongles. De plus, ils sont indispensables à leur croissance et à leur solidité. Pour bénéficier de leurs vertus, ajoutez par exemple deux cuillères à café d'huile végétale, comme l'huile de lin, dans vos repas ou vos boissons.

Santé : les urines

Nécessité de consulter un médecin : D'habitude, un changement radical de la couleur de l'urine est causé par ce que nous avons consommé dans la journée.

Toutefois, si ce changement n'a aucun lien avec votre alimentation, consultez vite un médecin. Il est impératif de le faire si :

- Vous ne contrôlez pas votre urine, si vous avez des fuites urinaires.
- La quantité de l'urine est beaucoup

plus importante que d'habitude.

- Vous avez des difficultés à uriner.

- Vous urinez plus fréquemment.

- Vous vous réveillez fréquemment la nuit pour uriner.

- Vous urinez mais en petites quantités à chaque fois.

- Vous avez mal en urinant.

N'ignorez jamais ces signes.

Consultez votre médecin pour vous assurer que vous ne souffrez pas d'une maladie grave.

