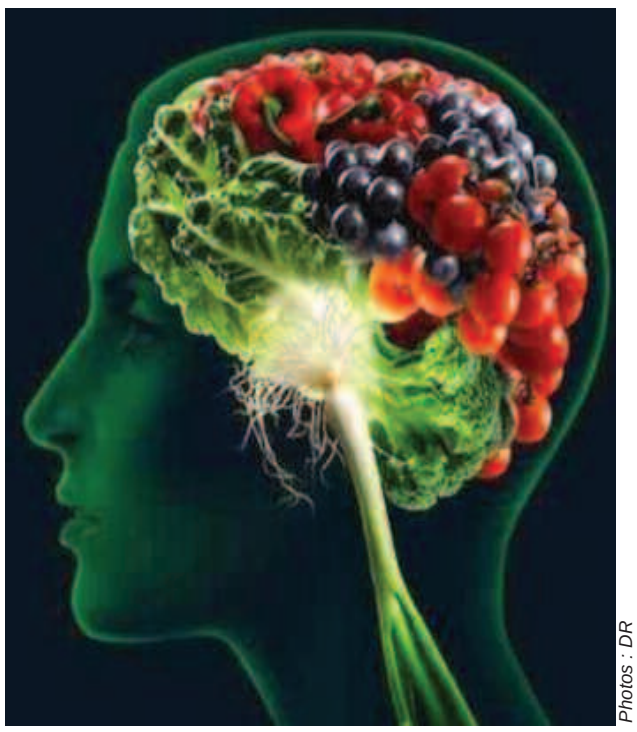
Santé

Bien choisir ses graisses pour préserver son moral

Les bons aliments

En sélectionnant correctement les produits que nous consommons, nous pouvons aider notre corps à mieux se protéger du stress. C'est notamment le cas des graisses.

Les lipides sont indispensables à de nombreux mécanismes physiologiques de notre organisme, y compris (et même plus encore) au niveau de notre système cérébral. Composé à 60 % de lipides, le cerveau est en effet l'organe le plus gras de notre corps. Les lipides sont particulièrement présents au niveau des membranes neuronales. Pour fonctionner de façon optimale, ces membranes doivent être souples, et cette souplesse dépend en grande partie de la qualité et de la quantité des acides gras apportés par l'alimentation. Autant dire que pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin de graisses, et de bonnes graisses. à l'instar de tous les autres systèmes physiologiques de notre corps, le système cérébral ne déroge pas à la règle quant au tri entre les bons et les mauvais acides gras.



Photos : DR

Les acides gras saturés (lait entier, beurre, crème fraîche, fromages, fritures, chips, pâtisseries et viennoiseries industrielles, graisse des viandes, etc.) rigidifient ces fameuses membranes cellulaires et altèrent la qualité des échanges entre les neurones. Ils réduiraient également notre capacité à sécréter de la sérotonine et sont pourvoyeurs de radicaux libres, néfastes à tous les niveaux.

Idem pour les acides gras trans, ou graisse hydrogénée qu'on retrouve dans les produits industriels.

En pratique, on évite ce genre de produits, mais aussi les produits laitiers en trop grande quantité.

Les acides gras mono-insaturés (huile d'olive, huile de colza, noisette, noix, amande, avocat...) sont bénéfiques pour le cerveau, en quantité modérée. Ils participent à la bonne fluidité des membranes, à la mémoire.

En pratique, on utilise, pour la cuisson, de l'huile d'olive, qui contient de l'acide oléique. Les acides gras polyinsaturés (les fameux oméga6 et oméga3) sont sans conteste les amis du cerveau, à condition qu'ils soient bien équilibrés. Ils jouent un rôle central dans la construction et le fonctionnement des cellules de notre cerveau.

Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à soupe de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée

Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1heure 30minutes. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 heure. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.
Note : ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.

Bon à savoir

Les hémorroïdes, des soins naturels

Les hémorroïdes sont des tissus vascularisés tuméfiés qui se situent dans la paroi du rectum et de l'anus. Elles causent parfois des saignements mineurs ou forment de petits caillots sanguins. Ce sont des vaisseaux sanguins normaux qui, sous trop de pression se dilatent, s'étirent, enflent, et commencent à émerger. Une fois que ces vaisseaux sanguins s'affaiblissent et se dégagent des structures qui les soutiennent, il en résulte un gonflement semblable à un sac qui se prolonge dans la région anale.
Les hémorroïdes sont relativement fréquentes et peuvent être très douloureuses. Cependant, elles ne sont toujours pas perçues comme un problème médical grave.

Symptômes :
- démangeaisons et picotements
- saignement
- muqueuse liquide
- douleurs dans la zone rectale.

Si vous souffrez d'hémorroïdes, voici une recette naturelle qui va vous aider à les traiter.

Ingrédients :
- 5 cuillères à soupe de feuilles de carottes finement hachées
- 1 litre d'eau bouillante

Préparation :
Verser l'eau bouillante sur les feuilles de carottes. Couvrir le mélange avec un couvercle et laisser reposer pendant une heure.
Filtrer le thé obtenu et consommer une tasse trois fois par jour.
En buvant ce thé régulièrement, pendant six mois, vous pourrez vous débarrasser des hémorroïdes et nettoyer également votre organisme des toxines et des matières nocives.
Vous pouvez accelérer le processus de traitement si vous appliquez sur les hémorroides des compresses froides de carotte rapée.

Falafels

500 g de pois chiches en conserve, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, 15 g de persil plat, 1 cuillère à café de cumin en poudre, sel, poivre, huile pour la cuisson

Trempez les pois chiches dans un bol d'eau froide pendant toute une nuit.
Le lendemain, rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les bien.
Passez les pois chiches au mixeur pour obtenir une purée.
Ajoutez alors dans le mixeur l'oignon rouge pelé et émincé, le persil ciselé, le cumin, du sel et du poivre et mixez à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse, épaisse et homogène.
Mettez la préparation au réfrigérateur pendant 30 minutes.
Avec vos mains, confectionnez ensuite 35 à 40 boulettes avec la préparation, en les applatissant légèrement.
Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y cuire les falafels 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Servez chaud ou froid avec une sauce allégée ou une salade verte pour le repas.

Mauvaise haleine
Vous avez des brûlures d'estomac

Non seulement elles sont très douloureuses, mais elles sont surtout la conséquence la plus palpable d'un reflux gastro-œsophagien, c'est-à-dire des remontées d'acide gastrique vers la bouche. Lorsque ce reflux se manifeste pendant que vous dormez, il provoque l'haleine matinale caractéristique dite de «chien mouillé». Là encore, votre alimentation pourrait entrer en jeu : évitez autant que possible les aliments acides ou «piquants» en période sensible (jus de fruits, épices…).