

# 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 cardiovasculaires 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

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 aussi le chauffer au four pour pouvoir le moulin. Le goût du



Photos : DR

topique pour soulager douleurs articulaires et musculaires.

- 5- Un allié pour la jeunesse de la peau. Consommé ou appliqué directement sur la peau, le 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 flavonols 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 est un peu amer.

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

- En une infusion : faites bouillir un noyau d'avocat 10 minutes dans 1 litre d'eau et laissez ensuite refroidir pendant 5 minutes. Cette infusion est à consommer durant la journée. N'abusez pas de la consommation du noyau d'avocat ; sa riche teneur en tanins peut occasionner la constipation.

**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.

- 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 le 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.

## Sardines en conserve

Pour 500 g de petites sardines : 150 g d'huile, 150 g de vinaigre, 15 g de sel fin, 20 g de poivre noir en grains, 2 feuilles de laurier, 5 clous de girofle,

Nettoyer les sardines, enlever les têtes, les laver, les essuyer. D'autre part, dans une terrine mettre l'huile, le vinaigre, le sel et les épices



(ces ingrédients bien mélangés). Disposer dans une casserole par couches superposées les sardines, arroser avec la marinade. Couvrir. Faire chauffer doucement et cuire à feu doux pendant 15 minutes. Retirer le couvercle et continuer à cuire encore 15 minutes. Laisser refroidir dans une terrine. Cette conserve de sardines se garde pendant au moins deux semaines au réfrigérateur.

## Fondant aux pommes facile

2 pommes, 50 g de beurre, 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de sucre, 3 œufs.



Préchauffer le four à 180°C.

Beurrer un moule. Peler les pommes puis les couper en morceaux. Faire fondre le beurre au micro-ondes dans un saladier.

Ajouter et mélanger avec le sucre l'huile et les œufs battus. Tamiser la farine et la levure au-dessus de la préparation. Ajouter les pommes. Verser la pâte dans le moule beurré. Laisser cuire pendant 45 à 50 minutes selon le four. Vérifier de temps en temps la cuisson.

## SANTÉ

### Comment muscler son cœur

Le cœur est un athlète qu'il est important d'entraîner. Rien de tel que le sport pour muscler le cœur afin d'abaisser le rythme cardiaque au repos. Le sport est donc le meilleur ami du cœur. Mais inutile de courir des marathons toutes les semaines, il suffit d'un entraînement régulier pour améliorer son rythme cardiaque. Une demi-

heure par jour peut faire des miracles ! Des études ont démontré que

30 minutes d'exercice au quotidien suffisent pour maintenir le cœur en bonne santé. Il existe deux méthodes pour améliorer son rythme cardiaque :

#### La méthode douce

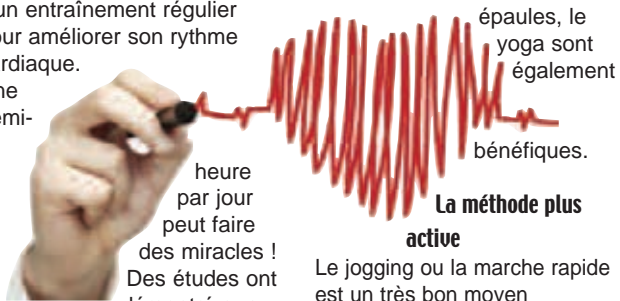
La technique douce consiste à modifier ses habitudes au quotidien. Par exemple se lever le plus souvent possible de son siège, prendre plus souvent aussi les escaliers, marcher ou faire du vélo. Les étirements des mollets et des

épaules, le yoga sont également

bénéfiques.

#### La méthode plus active

Le jogging ou la marche rapide est un très bon moyen d'accélérer le rythme cardiaque. D'autres activités telles que la natation, sauter à la corde, faire des pompes sont également des exercices excellents pour améliorer le rythme cardiaque.



## Régime

On dit «oui» aux petits écarts. C'est bien connu, le stress et la frustration laissent souvent la porte grande ouverte aux grignotages et aux calories inutiles.

Pour éviter de se sentir prisonnière de son régime, on garde le contrôle et on intègre de temps en temps à nos menus minceur un aliment plaisir, ou alors on s'autorise un vrai craquage une fois par semaine.



## 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.