

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Un complément contre la dépression

Ce smoothie (boisson onctueuse) est un complément contre la dépression, il est bon de l'ajouter à son régime alimentaire. Il influera sur le rétablissement de la personne et évitera le déclenchement de problèmes plus graves.

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 poignée d'épinards
- 1 cuillerée de beurre de cacahuètes (15 g)
- 1 cuillerée d'huile de lin (14 g)
- 1 cuillerée de gingembre (5 g)
- ½ litre d'eau

Comment le préparer ?

- Epluchez la banane et coupez-la en morceaux.
- Lavez bien les épinards et mettez-les dans le robot avec la banane.
- Ajoutez le beurre de cacahuètes, l'huile de lin (zeït zeriâte el kettane) et la cuillerée de gingembre (skendjibir).
- Ajoutez l'eau et mixez le tout jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.

Mode de consommation :

- Buvez-le immédiatement après l'avoir préparé, au moins trois fois par semaine.
- N'en consommez pas plus d'un demi-litre, car il est riche en calories.

Conseils !

N'oubliez pas que pour lutter contre la dépression, vous devez faire preuve de volonté et changer votre attitude quotidienne face à la vie. Essayez de faire des activités qui vous distraient...

SACHEZ QUE...

Selon une étude anglaise, le romarin (iklil) contient un composé appelé cinéole qui améliore les performances cognitives (mémoire) et régule l'humeur.

D'ailleurs, les étudiants dans la Grèce antique avaient pour habitude de mettre du romarin autour de leur tête pendant qu'ils révisaient leurs examens pour stimuler leur mémoire. Aujourd'hui, cette plante connaît un regain de popularité. Le romarin est très utilisé comme analgésique, pour soigner les migraines ainsi que les problèmes digestifs.

LE SAVIEZ-VOUS... ?

La cacahuète est originaire de la Cordillère des Andes. Son nom proviendrait de la langue aztèque. La graine aurait été répandue sur le territoire américain par les Amérindiens. Après le XV<sup>e</sup> siècle, les Espagnols et les Portugais l'ont introduite jusqu'en Asie et en Afrique.

CÔLON, ÇA GAZ ?

Buvez de la tisane après les repas

***Vous êtes nombreux à chercher la meilleure solution contre vos problèmes de ballonnements au ventre et de gaz intestinaux... Voici une tisane reconnue pour avoir une certaine efficacité.***

Ne soyez plus gêné(e) de souffrir de problèmes de gaz ! Même si le sujet est souvent tabou, il concerne de nombreuses personnes. Il faut donc éviter de mâcher du chewing-gum ou de trop parler lors des repas. Les boissons gazeuses sont bien entendu à proscrire.

Les personnes développent davantage de gaz intestinaux lorsqu'elles sont très actives, nerveuses, agitées, préoccupées ou anxieuses.

Certaines plantes sont connues pour leurs vertus intestinales. Vous pouvez donc boire une tisane à base de fenouil, d'anis ou de menthe après le repas, ou prendre du charbon végétal.

Du vinaigre de cidre ou un jus de citron au cours des repas, du fait de leur acidité, agit sur la production d'acide chlorhydrique de l'estomac.

Sachez alors que chez votre pharmacien, vous trouverez des tisanes simples ou composées, incroyables au niveau de leur efficacité comme la tisane "Santé Vie Gaz / côlon" à base de fenouil, d'anis vert, de romarin associés à d'autres plantes aux vertus digestives et carminatives c'est-à-dire qui facilitent l'expulsion des gaz intestinaux... Efficace pour lutter contre les ballonnements, les gaz et les sensations de lourdeurs.

- L'anis vert (habète lahlawa) est reconnu pour ses vertus antispasmodiques et carminatives (il facilite l'expulsion des gaz intestinaux). C'était aussi un



aromate très employé en Chine et en Inde. Il fait aujourd'hui encore partie du mélange de graines pour fin de repas «Pan Massala», des épices en graines, digestives, que servent les Indiens après le repas.

- Le fenouil (besbass) a également des vertus eupeptiques (facilitant la digestion) qui aident à la digestion et diminuent les

ballonnements. Des études ont permis de démontrer que l'association fenouil-anis vert était très efficace pour soigner les ballonnements, l'aérophagie, les lourdeurs après le repas ou même encore de calmer les nausées et douleurs qui font suite à une digestion difficile, cette association est tout à fait appropriée.

- Le romarin (iklil) pour son action apaisante.. Il est utile en cas de troubles digestifs (spasmes, flatulences).

- La réglisse (erq essouss) pour son efficacité contre l'acidité et la digestion difficile.

- La bourdaine pour son efficacité dans la revitalisation intestinale, c'est également un purgatif naturel. Elle peut être utilisée ponctuellement en cas de constipation.

- La camomille (baboundj) pour son efficacité contre la plupart des troubles gastro-intestinaux et son effet relaxant, réduisant ainsi les spasmes intestinaux ainsi que la mélisse (trandjane) pour son efficacité contre les gaz, l'acidité et les spasmes intestinaux.

A consommer avant ou après les repas principaux. Vous pouvez également la boire lorsque vous commencez à ressentir des gênes. C'est en fait, beaucoup plus simple et ça serait dommage de ne pas l'essayer !

DU CITRON CONGELÉ POUR PRÉVENIR LE CANCER

Selon l'organisation australienne Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization (CSIRO), la consommation d'un citron entier par jour peut réduire de 50% le risque de certains cancers. Pour que le citron vous aide à prévenir le cancer, il faut en consommer régulièrement en entier (avec les zestes) et de préférence congelé, pour une utilisation plus pratique en cuisine. Le citron doit être bien sûr biologique.

Pour cela, lavez vos citrons avec de l'eau et du bicarbonate de soude ou du vinaigre de cidre, avant de les placer au congélateur. Vous n'aurez plus qu'à râper vos citrons congelés pour en ajouter à vos plats, salades, sauces, boissons, yaourts et dessert.

Pour ceux qui veulent perdre du poids

Les bienfaits de la cannelle sur le diabète ne sont plus à démontrer, en revanche on connaît moins bien les vertus de la cannelle sur ceux qui veulent perdre du poids grâce à son effet «brûleur de graisse» et son effet coupe-faim, surtout lorsque l'envie de sucré se fait sentir. Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de bâtons de cannelle et laissez infuser au moins 10 minutes avant de boire l'infusion. Buvez 1 tasse de tisane à la cannelle au réveil, puis entre les repas, à 10h et 16h et 18h.

Tisane aux fleurs séchées d'hibiscus

La tisane de fleurs séchées d'hibiscus (karkadé), qui a le goût acidulé des fruits rouges, et également leur couleur, est idéale pour bien digérer, pour soulager les problèmes de colite et dans le cadre d'un régime parce qu'elle est diurétique. C'est-à-dire qu'elle va doucement stimuler vos reins, afin d'augmenter le travail de purification intérieure et ainsi vous permettre d'éliminer de l'eau.

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau (si possible minérale) puis jetez dans l'eau en ébullition une douzaine de fleurs d'hibiscus séchées. Laissez infuser 20 minutes hors du feu. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

Du thé noir contre la transpiration des pieds

L'acide tannique contenu dans le thé noir limite la transpiration des pieds en tuant les bactéries et en refermant les pores. Infuser deux sachets de thé noir dans 500 ml d'eau chaude pendant 15 minutes. Après avoir retiré les sachets, verser l'infusion dans 2 litres d'eau tiède. Laisser baigner vos pieds 30 minutes dans la préparation.

Du basilic contre la toux

Avouez que vous ne saviez pas que le basilic (h'baq) pouvait calmer les irritations qui provoquent vos toux ? Pour établir un remède contre la toux, vous devez laisser infuser 20 g de feuilles de basilic dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Vous consommerez cette boisson 3 fois par jour entre les repas.

Enlever les taches brunes sur la peau

Pour blanchir les taches, appliquez un mélange composé d'une

cuillère à thé (5 ml) d'alun, 1 cuillère à soupe (15 ml) de jus de citron et 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau de fleurs d'oranger.

Pour la repousse des sourcils

L'ail a la réputation d'accélérer la repousse des sourcils. Créez une lotion repousse sourcil avec une gousse d'ail finement écrasée et un peu d'huile d'olive. Appliquez au pinceau.

Soigner un orgelet avec du thym

Appliquez une compresse d'infusion de thym (z'itra) tiède : dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur deux cuillères à café de thym. Laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez.

La prêle, idéale pour les os

Reminéralisante, la tisane de (dhey! el houssane), grâce à son apport de sels minéraux, est idéale pour les os. Portez à ébullition de l'eau avec une pincée de prêle par tasse. Filtrez.

Buvez 2 tasses par jour.

Le chou, un anti-anémique !

Le chou est riche en vitamine C, en bêta-carotène, en fer et favorise la fabrication de globules rouges. Voilà pourquoi il est excellent en cas d'anémie. Laver les feuilles de chou, les couper en fines lamelles et les passer à la centrifugeuse. Consommer un verre du jus obtenu, une fois par jour, pendant 3 semaines.

L'ail est un aphrodisiaque naturel

L'ail peut augmenter la production de sperme. L'ail contient de l'allicine, celle-ci stimule l'endurance du spermatozoïde et améliore la circulation sanguine. En outre, le

sélénium contenu dans cet aliment aide à améliorer la motilité des spermatozoïdes. Ajoutez 1 ou 2 gousses d'ail écrasées à vos repas pour de meilleurs résultats.

Il réchauffe : nous le conseillons aux personnes frileuses

L'infusion chaude de gingembre est idéale pour les personnes frileuses. Vous pouvez aussi le faire bouillir dans du lait avec de la cannelle, de l'anis étoilé (habète lahlawa sous forme d'étoile) et du curcuma, et vous obtiendrez une boisson délicieusement épicée qui réchauffe !

Une décoction d'oignons contre la fatigue

Riche en vitamines, l'oignon aide à lutter contre la fatigue... Eplucher l'oignon puis le tailler en fines tranches. Verser un litre d'eau dans une casserole et ajouter les tranches. Laisser bouillir pendant 20 minutes. Filtrez le jus. Boire la préparation tout au long de la journée pendant 2 jours.

Favoriser un accouchement en douceur

Selon une étude effectuée à l'Université de Jordanie, consommer des dattes quotidiennement un mois avant l'accouchement soulagerait la douleur et réduirait les saignements. Les scientifiques ont étudié deux groupes de femmes deux mois avant leur accouchement, le premier consommait quotidiennement des dattes, le deuxième moins fréquemment. Les femmes du premier groupe ont eu un accouchement moins douloureux.

En outre, les dattes sont riches en glucides qui donnent de l'énergie et qui stabilisent le taux de sucre après un accouchement.