

### LE GOMBO

# Plus fort que le Viagra

● Lorsqu'on souffre d'asthme, le fait de consommer du gombo rend l'immunité plus solide et permet d'apaiser ce trouble respiratoire. Le gombo est l'assurance d'un bon cholestérol, d'un diabète soulagé et de reins parfaitement détoxifiés.

En plus de ces vertus qui ne sont plus à prouver, le gombo est très bénéfique pour renforcer le muscle cardiaque et augmenter ainsi les sécrétions des glandes sexuelles, que ce soit un homme ou une femme. Alors il est recommandé de manger ce légume cru ou le mettre dans de l'eau à boire. Une sérieuse alternative au viagra, sans les effets indésirables. Le gombo entre dans la composition de divers produits pharmaceutiques. On utilise le mucilage (substance visqueuse semblable à la gélatine) de ce légume pour fabriquer des pâtes pharmaceutiques utilisées comme pâtes pectorales contre les rhumes et les affections de la poitrine.

Appelé «mouloukhiya» chez nous ou «g'naouia», le nom «gombo» est apparu en français en 1764. Il vient de l'américain gumbo qui est une déformation d'un mot emprunté à une langue africaine et qui désigne autant la plante que ses fruits. D'autres pensent que le nom de «gombo» est issu du bantou de la région angolaise ki-ngombo.



Photos : DR

#### Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude scientifique, la vitamine C est très efficace pour lutter contre les symptômes asthmatiformes, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

#### Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du «mauvais» cholestérol. On a pu noter aussi une baisse

inconstante, mais significative, de la tension artérielle chez des sujets adultes actifs ayant pris du gombo.

#### Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine *ISRN Pharmaceuticals*, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucre dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des personnes diabétiques.

Il faut prendre 4 gombos crus dont vous couperez la tête et les queues, découpés en petits morceaux et les plonger dans un verre d'eau. Vous devez les laisser fusionner avec l'eau pendant une nuit entière. A votre réveil, buvez un petit verre d'eau de ce mélange 30 minutes avant votre petit déjeuner.

#### En cas de constipation

Une recette malienne préconise en cas de constipation de couper le gombo vert en petits morceaux glissants, de les faire bouillir et de boire l'eau de cuisson. Les adultes doivent boire le liquide obtenu le matin et à midi.

#### Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de vos reins. En 2005, le *Jilin Medical Journal* a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques.

#### Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

#### Il renforce vos os

Et prévient l'ostéoporose, car il est riche en vitamine K et en folates, ce qui rend les os plus denses.

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Eau purifiante au citron et gingembre

Le gingembre est un aliment anti-inflammatoire et analgésique qui permet de diminuer plusieurs types de douleurs et d'inflammations. Avec les propriétés alcalines du citron, on obtient une boisson détoxifiante et digestive, idéale pour combattre les excès de poids.

Ingrédients :

- 1 et ½ verre d'eau (300 ml).
- Le jus d'un demi-citron.
- 1 cuillerée de gingembre râpé (10 g).

Préparation :

- Mettez l'eau à bouillir et quand elle arrive à ébullition, ajoutez le jus de citron et le gingembre (skendjibir) râpé.
- Retirez du feu, laissez reposer pendant quelques heures et consommez.
- Prenez un verre à jeun et un autre au milieu de la matinée.

### SACHEZ QUE...

L'acide borique, récolté dans les vapeurs volcaniques et que vous trouverez en pharmacie, est une poudre que vous pouvez mettre dans les chaussures et les chaussettes, une fois par mois environ. En effet, grâce à ses propriétés antiseptique et antifongique, l'acide borique absorbe les mauvaises odeurs.

### Saviez-vous que... ?

L'ail peut réduire jusqu'à 18% la formation des plaques d'athérome dans les artères? De plus, il maintient l'élasticité des artères qui ont tendance à devenir rigides en vieillissant.

## Le laurier bon pour le moral

Le laurier est très efficace dans la gestion du stress. L'huile contenue dans ses feuilles a un effet apaisant. Elle diminue la pression artérielle, favorise le sommeil et détend les muscles du corps ! Pour obtenir ces effets relaxants, le laurier (ran'd) doit être pris en infusion ou encore en huile essentielle dans le bain.

## Apaisez votre soif avec du pissenlit

C'est cette saveur amère qui stimule le foie et la digestion. Pour enlever un peu d'amertume, faites blanchir des feuilles de pissenlit (tifaf) quelques minutes dans l'eau bouillante. Vous pouvez également cueillir de belles feuilles que vous mangerez en salade ou que vous apaiserez votre soif avec une infusion de feuilles.

## La sauge contre la transpiration excessive



Boire une tasse de tisane de sauge trois fois par jour. La sauge (mirimiya) coupe de 50% la transpiration avec un maximum d'effet durant près de 2 heures après l'ingestion d'une tisane de sauge. Mettre 1 cuillère à thé de sauge fraîche dans une tasse et la recouvrir d'eau bouillante. Couvrir la tasse et laisser infuser 10 minutes.

#### Cataplasme de poireau contre les verrues

Le cataplasme de poireau se prépare à l'avance : laissez macérer une feuille verte de poireau pendant 4 jours dans du vinaigre de cidre. Appliquez ensuite cette feuille directement sur la verrue, le soir en vous couchant, et gardez-la toute la nuit. Le lendemain matin, remettez la feuille dans le vinaigre, et ainsi de suite pendant 8 nuits. Lorsque la verrue se détache, grattez pour l'enlever, et placez sur l'endroit une feuille de chou qui aidera à cicatriser.

#### Un coupe-faim naturel

Voici une petite recette coupe-faim à boire 30 minutes avant chaque repas. Mettre 1 tasse (200 ml) d'eau, ½ cuillère à thé (2.5 ml) de vinaigre de cidre et ¼ cuillère à thé de miel dans un verre et boire cette quantité 30 minutes avant chaque repas.

#### La mayonnaise n'est pas que pour les salades !

Qui l'eut cru, de la mayonnaise pour tonifier les ongles cassants ! On les fait tremper à l'occasion dans un petit bol de mayonnaise pendant 5 minutes et ensuite on les brosse soigneusement sous l'eau chaude.

#### Bonnes articulations avec le curcuma

Le curcuma peut-être précieux pour la santé de vos articulations. Cette épice a la propriété de soulager les raideurs matinales, réduire l'œdème (enflure) aux articulations et un effet sédatif sur la douleur. C'est une épice

que vous devez saupoudrer partout.

#### Vous avez perdu votre teint de pêche ?

Faites-vous un masque d'une carotte râpée dans du yaourt nature. Cela va rehausser votre teint et avoir un effet astringent sur vos tissus.

#### Un autre emploi pour l'huile de ricin

Voilà une utilisation externe de l'huile de ricin pour redonner douceur à vos mains. Massez régulièrement ongles et cuticules avec de l'huile de ricin. Vos mains seront impeccables !

#### Pour éviter d'être Alzheimer !

Les personnes qui mangent régulièrement des aliments riches en vitamine B12, ont un risque très bas de développer la maladie d'Alzheimer. Les statistiques d'aujourd'hui estiment que pour les 20 prochaines années, une personne sur quatre sera affectée de la maladie d'Alzheimer. Portrait pas très réjouissant pour les personnes qui ont présentement 40 ans.

#### Du melon contre la cataracte

Un certain nombre de maladies de l'œil peuvent être prévenues grâce à la vitamine A et aux caroténoïdes. La richesse du melon en vitamine A et bêta-carotène fait qu'il a été testé pour voir s'il pouvait aider à prévenir la cataracte. Et, d'après une étude italienne, manger du melon permettrait de diviser par deux le risque de souffrir plus tard d'une cataracte.

#### Masque facile pour les peaux sèches

Dans un blender, mixez la chair d'un avocat avec quelques cuillères d'huile d'olive et placez le mélange sur votre visage. Laissez poser 15 minutes et rincez. Votre peau devrait être parfaitement hydratée après cela, et les peaux sèches devraient se trouver soulagées.

#### Diminuer la fatigue des pieds

Les pieds supportent le poids de toute personne au quotidien, et nous nous préoccupons très peu de leur apporter des soins pour les détendre et stimuler la circulation sanguine. Une manière très simple de relaxer les pieds et de les hydrater consiste à s'appliquer quelques gouttes d'huile d'olive sur les mains et de se réaliser un massage.

#### Votre peau sera radieuse

Une infusion au gingembre à jeun est suffisante pour obtenir une peau rayonnante. Les antioxydants, minéraux et vitamines qu'il contient sont idéaux pour alimenter notre peau. Tout cela, sans dépenser autre chose que quelques minutes de votre temps.

#### Le basilic pour nettoyer le sang

Le basilic (h'baq) aide le foie et les reins à éliminer les toxines accumulées dans le corps. Cela permet de contrôler les problèmes digestifs et les infections. De plus il fonctionne comme un diurétique pour éliminer toutes les toxines que nous hébergeons dans le flux sanguin.