Soigner naturellement les maux de gorge et la toux sèche

- **Gargarisez-vous**
  Faites dissoudre une cuillerée à thé de sel dans un verre (250 ml) d'eau tiède et gargarisez-vous avec cette mixture. Le sel soulage véritablement la douleur. Ou gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Vous créerez ainsi un milieu acide qui est hostile aux bactéries et aux virus.
- **Boisson chaude**
  Contre la toux et la gorge irritées, quoi de mieux qu'une bonne boisson chaude et savoureuse à base de sirop de fruits ou de jus de citron et de miel. Ils soulageront toux et maux de gorge en stimulant la production de salive, confie. Le miel a l'avantage d'être inoffensif pour les enfants de un à six ans.
    - **LES CONSEILS DE NINA:** On ne donne pas de miel aux bébés de moins d'un an en raison du risque de botulisme.
    - Mais pour les autres, une cuillerée tous les soirs avant d'aller au lit favorise le sommeil, en réduisant la toux nocturne précise..
- **Mouche de moutarde**
  Appliquez une mouche de moutarde pour soulager la congestion de poitrine. Passez au moulin trois cuillerées à soupe de graines de moutarde, ajoutez de l'eau afin de former une pâte et étalez cette préparation sur votre poitrine. L'arôme piquant de la moutarde contribue à désobstruer les sinus tandis que la chaleur améliore la circulation et soulage la congestion. Ne gardez pas le cataplasme plus de 15

minutes, car il risquerait de brûler votre peau. Vous pouvez appliquer un peu de gel de paraffine sur votre poitrine avant de mettre le cataplasme afin de protéger votre peau.

- **Sirop de poireaux**
  Cuire 150 g (1/3 lb) de feuilles de poireau dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Ajoutez au jus de cuisson la même quantité de miel ou de sucre. Mettez en bouteille. Buvez-en 2 cuillerées à soupe au moment des quintes de toux.

- **Sirop de radis noir**
  Vous aurez besoin de radis noir, de sucre semoule, d'une passoire et d'un flacon. Coupez le légume en tranches fines sans l'éplucher. Mettez les tranches dans une passoire avec un saladier dessous. Saupoudrez-les de sucre. Il vous faut le même poids de sucre que de radis. Laissez dégorger 2 heures. Recueillez le jus obtenu et mettez-le dans le flacon. Prenez 2 cuillerées à soupe pendant les quintes de toux.

- **Huile de menthe poivrée**
  L'huile de menthe poivrée est un précieux stimulant aromatique depuis des siècles. Incorporer quelques gouttes de cette huile à un bol d'eau chaude et en inhaler les vapeurs peut aider à décongestionner les voies nasales et bronchiques.

Soigner naturellement le rhume

- **L'ail**

L’ail, un antiseptique naturel, s’attaque aux virus du rhume. Si vous en avez le courage, mettez une petite gousse ou une demi-gousse dans votre bouche et inhalez-en les vapeurs dans votre gorge et vos poumons. Lorsque l’effet devient trop puissant, croquez-le et faites-le passer avec un verre d’eau.

- **Gingembre**
  Pour vous décongestionner lorsque vous souffrez du rhume, procurez-vous du raifort ou du gingembre frais, râpez la racine et consommez-en une petite quantité. Pour éviter l’embarras gastrique, prenez ces plantes à la fin du repas. Buvez une tasse de tisane de gingembre. Ce rhizome contribue à bloquer la production de substances qui provoquent la congestion des bronches et la gêne respiratoire. Il contient des gingérols, composés antitussifs naturels.
- **Huile de genévrier**
  Lorsque le rhume ou la grippe nous frappe, notre système immunitaire s’affaiblit, ce qui rend notre lutte contre le froid ou d’autres infections plus difficile. L’huile de genévrier stimule le métabolisme et renforce notre système immunitaire pour nous aider à combattre le virus plus rapidement.

Pour soulager votre nez bouché:

- **Eau salée**
  Pour soulager un nez qui coule lorsque vous avez un rhume, nettoyez-vous le nez avec de l’eau salée. Faites dissoudre 2 cuillerées à thé de gros sel marin dans un verre d’eau distillée ou d’eau minérale tiède. Mouchez-vous puis instillez le liquide dans chaque narine avec un compte-gouttes.

- **Soupe au poulet**
  La soupe au poulet st un vieux remède qui a largement fait ses preuves contre le rhume. Elle empêche les

neutrophiles, un type de globules blancs, de se réunir en masse et de causer de l’inflammation, empêchant du coup la production à grande échelle de mucus. En outre, la soupe chaude éclaircit le mucus. Ajoutez de l’ail fraîchement haché dans votre soupe; vous donnerez à votre système un coup de fouet. En plus de détruire les germes, l’ail semble stimuler la libération d’un certain groupe de cellules tueuses naturelles qui font partie de l’arsenal que le système immunitaire utilise pour combattre les microbes. Pour rehausser le pouvoir décongestionnant de votre soupe, ajoutez-lui des flocons de piment fort.

- **Hydratez-vous**
  Buvez beaucoup d’eau, soit au moins huit verres de 250 ml par jour, ce qui préservera l’humidité de vos muqueuses et soulagera divers symptômes du rhume banal, notamment la sécheresse oculaire. Les liquides contribuent également à éclaircir le mucus et, par conséquent, en facilitent l’expulsion. Toujours dans le but d’éclaircir le mucus, veillez à ce que l’air de votre maison soit suffisamment humide et chaud et que les pièces soient bien aérées. Dans votre chambre, installez des bols d’eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l’humidificateur.

- **Bain de moutarde**
  Faites tremper vos pieds dans un bain de moutarde. Dans une bassine, mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre dans 1 litre d’eau chaude. La moutarde à pour effet de faire dériver le sang vers les pieds, ce qui soulage la congestion.

- **Vapeur d’eau**
  Inhalez de la vapeur d’eau. Faites bouillir de l’eau et versez-la dans un grand bol. Recouvrez votre tête d’une serviette et inhalez la vapeur par le nez pendant cinq à dix minutes. N’approchez pas de trop près votre visage

de l’eau, car vous risqueriez de vous brûler la peau ou d’inhaler des vapeurs trop chaudes. Pour augmenter l’efficacité de votre bain de vapeur, ajoutez cinq à dix gouttes d’huile essentielle de thym ou d’eucalyptus dans l’eau. Gardez les yeux fermés lorsque vous inhalez la vapeur, les huiles essentielles et la vapeur risquant d’irriter vos yeux.

- **Thym et eucalyptus**
  Pour déboucher le nez, faites des inhalations à base d’eucalyptus et de thym. Mettez une pincée de thym et une pincée d’eucalyptus frais dans un bol d’eau bouillante (ou quelques gouttes d’huile essentielle). Restez la tête au-dessus du bol pendant au moins dix minutes en essayant de respirer à fond.

Mojito

INGREDIENTS:

- 4 cl de rhum blanc
- 2 cl de sirop de sucre de canne
- 6 à 8 feuilles de menthe
- 1 demi citron vert
- Un peu d’eau gazeuse
- 10 glaçons

1. Mettez vos glaçons dans un torchon, refermez-le puis, à l’aide d’un rouleau à pâtisserie, pilez la glace..
2. Vous pouvez encore avoir des morceaux. Versez dans un bol et réservez au congélateur
3. On ne déchire pas les feuilles de menthe car les huiles

essentielles se situent sur la surface. Cela permet aussi de ne pas avoir de petits bouts de menthe qui vont bloquer la paille. On les dépose juste au fond du verre.
4. Coupez le citron en deux puis chaque demi citron en 6 morceaux.
5. Ajoutez les 6 morceaux de citron dans chaque verre (1/2 citron).
6. Ajoutez le sirop de sucre de canne. Le fait d'utiliser un sucre liquide permet de ne pas sentir les cristaux du sucre à la dégustation du cocktail.
7. Écrasez le citron avec un pilon spécial cocktail. Il est important que la menthe soit au fond du verre afin qu'elle soit protégée à la fois par le sirop de sucre de canne et par les morceaux de citron.
8. Ajoutez la glace pilée en laissant 2 cm de libre. Plus il y a de glace, moins elle fondra rapidement.
9. Ajoutez le rhum.
10. Complétez avec l'eau gazeuse.
11. Mélangez le cocktail afin que les saveur se mêlent.

LES CONSEILS DE NINA:

Le mojito se sert avec deux pailles qui vont permettre de mélanger le cocktail au fur et à mesure de la dégustation.

Virgin mojito (sans alcool)

Ingrédients:

- ½ citron vert
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- Glaçons (ou glace pilée)

Préparation:

- Couper le ½ citron vert en 4 quartiers et les mettre dans un verre. Ajouter le sucre roux et à l’aide d’un pilon, écraser le tout.
- Ajouter les feuilles de menthe fraîches et écraser à nouveau avec le pilon pour extraire un maximum d’arômes.
- Pour finir ajouter quelques glaçons (ou glace pilée) puis verser de l’eau gazeuse jusqu’en haut du verre. Servir bien frais.

French

Ingrédients:

2 cl. Jus d’Ananas

5 cl. Jus de Fruits

5 cl. Jus d’Orange Frais

Verser tout les ingrédients dans un récipient et remuer un peu et verser dans le **verre,** mettre 2 a 4 glaçons et servir !

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil, un concentré de vitamines et minéraux

- **Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C**.

Il est également une bonne source de provitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer. Enfin, le persil renferme une grande quantité d'apigénine, de lutéine et de bêtacarotène qui sont de puissants antioxydants.

LES CONSEILS DE NINA:

pour bénéficier d'un apport significatif de vitamines et de minéraux, il faut consommer une portion généreuse de persil. Comptez 2 à 3 cuillères à soupe de persil haché à parsemer dans une omelette, un taboulé, une salade, une vinaigrette…

- **Le persil pour détoxifier l'organisme**

Le persil a des vertus diurétiques (4) et dépuratives. Il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines.

En pratique : déposez un bouquet de persil dans un litre d'eau. Faites bouillir, filtrez puis laissez refroidir. Buvez quotidiennement un verre de cette décoction pendant 1 à 2 semaines maximum.

- **Le persil pour contrer la mauvaise haleine**

En capturant certains composés sulfurés dans la bouche et dans l'intestin, le persil permet de masquer les mauvaises odeurs, particulièrement en cas d'ingestion d'ail (5).

En pratique : infusez quelques feuilles de persil que vous

utiliserez en gargarisme pour vous rincer la bouche ou mâchez simplement un brin de persil.

▪ Le persil pour faciliter la digestion

Le persil possède des propriétés digestives et antispasmodiques. Il est donc intéressant pour soulager ballonnements, coliques, gaz intestinaux.

En pratique : plongez quelques feuilles de persil dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion après le repas.

▪ Le persil pour réguler le flux menstruel

Le persil renferme de l'apiol, une substance aux propriétés emménagogues. Autrement dit, il aide à régulariser ou rétablir les règles interrompues (aménorrhée) mais aussi à soulager les douleurs menstruelles (dysménorrhée).

En pratique : à consommer sous forme d'infusion.

▪ Le persil pour bloquer la lactation

Le persil a des propriétés anti-galactogènes (6). Il est donc préconisé pour empêcher la montée de lait, soulager les engorgements laiteux ou encore pour aider en douceur le sevrage.

En pratique : consommez-le en tisane ou, en cas d'engorgement, plongez quelques feuilles de persil dans un peu d'eau chaude et déposez en cataplasme sur les seins.

▪ Le persil comme antiseptique et anti-inflammatoire

Utilisez-le sous forme de cataplasme pour apaiser une piqûre d’insecte ou décongestionner une ecchymose, ou sous forme de tisane pour calmer la toux.L

- **Le persil, un aliment anti-cancer ?**

L’apigénine – qui abonde dans le persil – fait l’objet de nombreuses études. Ce flavonoïde aurait des propriétés anticancéreuses (1, 2) et contribuerait à réguler le glucose sanguin (3). D’autres recherches sont néanmoins nécessaires pour venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.

LES BIENFAITS DE LA BANANE PLANTAIN

Source d’énergie

La banane plantain est particulièrement calorique. Dans une portion de 100 g de banane plantain, on trouve 120 calories. En comparaison, la banane contient 90 calories et la pomme de terre 85 calories. En termes de glucides, la banane plantain se place également en haut de l’affiche avec 28 g de glucides pour 100 g de banane plantain. Ces calories et ces glucides sont importants pour l’organisme. Ils sont transformés au cours de la digestion en énergie et permettent d’affronter la journée en toute tranquillité. Cependant, il faut faire attention à ne pas ajouter de matières grasses à la banane plantain ou à ne pas l’associer à des aliments trop caloriques. Le risque dans ce cas est de stocker de la graisse et de prendre du poids.

Source de vitamines

Les vitamines sont au rendez-vous avec la banane plantain. Pour affronter l’hiver et booster son système immunitaire, la banane plantain pourvoit aux besoins en vitamine C. C’est donc un atout pour garder la forme et la santé et lutter contre les virus. La banane plantain est également une excellente source de vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B6 et B9, qui sont des antioxydants puissants. La banane plantain est donc une alliée pour préserver la jeunesse de sa peau et faire la chasse aux radicaux libres.

Riche en minéraux

Les minéraux, comme les vitamines et les protéines, sont indispensables à l’organisme. Dans la banane plantain, on trouve du manganèse, du cuivre, du potassium et du magnésium, autant d’atouts pour la jeunesse cellulaire, les os, les cartilages, les muscles et le rythme cardiaque.

LES BIENFAITS DU GOMBO

Le Gombo est **un légume** aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Une assiette de gombo cru ne dépasse pas les 30 calories, apporte 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 57 milligrammes de magnésium, 21 milligrammes **de vitamine C** et contient seulement 10 milligrammes de graisses. Toutes ces propriétés font du gombo un champion en matière d’équilibre alimentaire, qu’il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût. On vous explique ses bienfaits concrets sur la santé en sept points :

Il réduit l’asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, 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 20 g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceutics, 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 sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur **des personnes diabétiques**.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l’organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l’excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos 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 soigne la fièvre

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

STEAK DE JAMBON À LA TOMATE

Cuisson: 15 à 20 minutes

318 kcal

4 personnes :

4 tranches épaisses de jambon cuit de bonne qualité 600 grammes

35 g de beurre

3 cs de Madère

2 petits oignons blancs

une boîte de tomates pelées 4/4 ou fraîches

1 cs de crème fraîche

1 cs persil haché

sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180° peler et hacher les oignons et faites-les suer au beurre (15 g) dans une casserole.

2. Égoutter les tomates et concassez-les ajouter leur chair aux oignons salez et poivrez.

3. Faites cuire 5 à 6 mn à feu doux

4. Ajoutez alors la crème porter à ébullition et laisser cuire 2 mn puis retirer du feu vérifier l'assaisonnement et ajoutez le persil haché

5. Pendant la cuisson de la sauce placez les tranches de jambon sur un plat à four ajouter 20 g de beurre noisette et de Madère couvrez et glissez le plat dans le four chaud 6 à 8 mn

6. Sortez alors le plat du four égouttez le jambon et versé son jus de cuisson dans la sauce.

7. Dressez les steaks de jambon sur des assiettes avec un peu

de sauce servez le reste de sauce en saucière et accompagnez ce plat de pâtes.

VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en « **mauvais** » cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardio-vasculaires. **C'est faux** !

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de « mauvais » cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité de cholestérol (environ 370 mg par oeuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de « mauvais » cholestérol dans le sang. Le « mauvais cholestérol » est le résultat d'une sur-fabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée**, **riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses…)

L'oeuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :

- **Bon pour la ligne**

En plus d’être très **faible en calories** (environ 90 cals pour un œuf), l’œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine** A, D, E, K, B2 et N12, en **minéraux**, en **magnésium**, en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu’on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

- **Bon pour la vue**

L’œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

- **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l’on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine** B, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

- **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritonnel, l’œuf contient tous les nutriments dont ont besoin une femme enceinte et son bébé.

- **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine** B et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

- **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l’école de santé publique d’Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine** A, C et E protègeraient du cancer du sein.

- **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes, des crêpes, des pâtes aux oeufs… Trop facile de décliner l'oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j'en suis sûre !)

Petite astuce : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d'eau. S'ils coulent, c'est le signe qu'ils sont frais et de bonne qualité. S'ils flottent…