

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Infusion de pelures d'oignon

Pour éclaircir les cheveux et avoir des reflets dorés...

##### 1 - Ingrédients

Pour faire une infusion de pelures d'oignon, utilisez :

- 3 pelures d'oignon
- 1 litre d'eau

##### 2 - Préparation

- Faites bouillir les 3 pelures d'oignon dans un litre d'eau
- Filtrez
- Laissez tiédir

##### 3 - Posologie

- Appliquez ce mélange après un shampoing en rinçage sur les cheveux, laissez agir un moment. Faites cette application de préférence au soleil, pour augmenter encore l'effet de blondeur.

**Remarque :** La cépaline qui se trouve dans les pelures d'oignon est un pigment doré qui adhère à la cuticule du cheveu et lui apporte une action éclaircissante.

### Saviez-vous que...

La fraise est un fruit très riche en vitamines B et C. Elle ne renferme ni cholestérol ni acides gras saturé, 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches contient 60 calories soit moins d'une pomme.

### Le jus d'épinard

**C'est le remède de choix contre la constipation avec inflammation (brûlures gastriques). Il soigne l'anémie et la baisse d'énergie. Il se prend avec 1 cuillère à café de miel, 1 cuillère à café de sucre, une pincée de sel et une autre de cumin.**

### Sachez que...

Les plantes comme la lavande (khezzama), le romarin (iklil), le thym (ziitra), la sauge (m'rinya) ou encore la menthe ont des vertus assainissantes et purifiantes, à consommer sans modération.

### Vinaigre de lavande

Ajouté à l'eau de toilette, le vinaigre de lavande constitue un remède efficace pour diminuer les problèmes d'acné. Sa préparation est très simple : il suffit de faire macérer 100 grammes de sommités fraîches de lavande (khezzama) dans un litre de vinaigre blanc pendant huit jours.

### Lu pour vous

Des études récentes ont démontré que les antioxydants puissants de la fraise contribueraient à nous protéger des assauts des radicaux libres, pouvant mener au cancer et aux maladies du cœur.

A propos du cancer, une étude de 2011 menée par l'American Association for Cancer Research a d'ailleurs prouvé que manger des fraises quotidiennement pouvait ralentir le développement de croissances précancéreuses dans l'œsophage (parfois responsable du cancer du l'œsophage).

Puis, du côté des maladies du cœur, deux études datant de 2010 ont démontré que les fraises peuvent réduire le taux de cholestérol total et de type LDL (c'est-à-dire le «mauvais cholestérol»).

### L'abricot

Son nom nous vient du mot arabe «albarquq» qui signifie «précoc» en raison de la précocité de sa floraison printanière. Originaire de Chine, il a longtemps été considéré, par erreur, comme provenant d'Arménie, d'où son nom latin. L'abricot est bon pour la vue, il contient toutes les vitamines et oligo-éléments indispensables à l'amélioration de la vision.

### LE CÉLERI

## Pour faire baisser la pression sanguine

*Allié des régimes minceur, le céleri lutte contre l'hypertension. Surnommé «balai des rhumatismes», il est particulièrement conseillé dans ce type de douleurs, ses feuilles et ses graines contiennent plusieurs types d'antioxydants potentiellement bénéfiques contre le cancer. Le céleri (krafess) fournirait également un apport alimentaire important en lutéine, un antioxydant de la famille des caroténoïdes qui pourrait jouer un rôle protecteur contre le vieillissement de l'œil. Une des meilleures façons de profiter des bienfaits du céleri, à part croquer régulièrement quelques tiges, est sous forme de jus frais, en utilisant la tige et les feuilles.*



Photo : DR

- 1 beau citron
- Un peu d'eau fraîche.

1. Broyez finement le céleri au blender avec un peu d'eau

2• Ajoutez le jus de citron

3• Mélangez

4• Boire aussitôt pour lutter contre les douleurs rhumatismales ou articulaires, la fatigue et stimuler les défenses immunitaires.

##### — Tisane digestive

• 1 cuillère à soupe de graines de céleri

• 2 grandes tasses d'eau fraîche

1. Broyez les graines, versez dans l'eau fraîche

2. Amenez à ébullition. Laissez fré-

mir 2 minutes, puis infuser 10 minutes, à couvert et hors du feu.

3. Boire après les repas pour faciliter la digestion ou entre les repas comme tisane diurétique et antiseptique des voies urinaires.

##### — Cure diurétique

• 4 cuillères à soupe de feuilles sèches

• 1 litre d'eau frémissante.

Cette infusion de feuilles, moins active que celle des graines, peut se boire en cure. Pensez à faire sécher des feuilles très vertes et un peu fermes.

Boire dans la journée et poursuivre la cure pendant quelques jours.

### Le thym pour combattre l'acné

Le thym serait efficace contre la bactérie qui cause l'acné. Des chercheurs de l'université de Leeds ont effectué des tests avec des plantes pour tenter de trouver un moyen de combattre la bactérie responsable de l'acné. Déjà, certains produits contre ce problème de peau contiennent des extraits de thym, de souci et de myrrhe.

On a donc dissous ces extraits dans une solution à base d'alcool pour la comparer au peroxyde de benzoyle, un composé chimique utilisé dans les crèmes contre l'acné. La bactérie a été cultivée pendant quatre jours, et on lui a ensuite ajouté les solutions. Après cinq minutes seulement, l'extrait de thym a eu l'effet le plus important, réduisant de beaucoup les niveaux de bactérie, plus que le peroxyde couramment prescrit. Le thym a des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes efficaces contre l'acné. Maintenant, d'autres études doivent être faites pour connaître l'efficacité sur la peau humaine, mais surtout pour connaître la concentration sécuritaire comme traitement possible.

## Le marc de café : un miracle pour votre peau !

**En tant que boisson, le café est connu pour ses vertus dynamisantes. La caféine favorise le brûlage des graisses, la décongestion des tissus et le drainage. Des bienfaits que l'on retrouve dans le marc de café qui tonifie la peau et l'adoucit. Riche en caféine, le marc de café est une mine de vitamines et d'antioxydants.**

##### Masque tenseur au marc de café :

Prenez un peu de marc de café aux propriétés tonifiantes, ajoutez un blanc d'œuf à l'effet tenseur, rajoutez un soupçon de miel revitalisant : vous obtenez un masque aux vertus anti-âge, doux et naturel.

Appliquez-le généreusement sur le visage, laissez poser une dizaine de minutes pour avoir un teint lissé et éclatant.

##### Un exfoliant naturel :

Le marc de café est un excellent exfoliant naturel pour la peau !

Appliquez tout simplement le marc sur votre visage avec un peu d'eau en

évitant les yeux, massez, laissez poser 15 minutes et rincez à l'eau fraîche. Le marc de café peut être utilisé partout sur votre corps. Il tonifie la peau et peut même réduire l'apparence de cellulite.

##### Le marc de café contre les cernes :

Stress et fatigue laissent facilement leurs empreintes sur notre visage, en particulier sur le contour fragile des yeux.

Profitez donc des vertus anticernes du marc de café en mixant une cuillère à café de marc avec une cuillère à café de yaourt ou de fromage blanc, et quelques gouttes de jus de citron.

L'idéal est de mettre cette préparation au frigo quelques heures. Appliquez délicatement sous vos yeux par tamponnement et vous constaterez que votre regard est défroissé et décongestionné.

##### Le marc de café contre la cellulite :

Le café est utilisé par de nombreuses marques de cosmétiques dans les crèmes anti-cellulite.

Il est excellent pour désinfiltrer les tissus et aide au drainage tout en raffermissant la peau. Mais pas besoin de dépenser des fortunes en crèmes, vous pouvez utiliser les vertus du marc de café à domicile.

Une à deux fois par jour, massez soigneusement les parties de votre corps qui présentent des amas de cellulite avec du marc de café mélangé avec de l'huile d'olive. Répétez l'opération durant au moins un mois.

Et pour plus d'efficacité, enrobez-vous les cuisses de cellophane ; un peu contraignant certes, mais idéal pour une bonne pénétration des actifs !

##### Un soin capillaire naturel :

Qui l'eut cru ? Le café peut être un très bon soin capillaire !

Si vous avez les cheveux foncés, après votre shampoing naturel, frottez le marc de café sur les cheveux et rincez. Il seront d'une brillance étonnante !

Le marc de café permettrait également de prévenir l'apparition de pellicules. En revanche, cette astuce n'est pas à tester pour les blondes !