

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Patch anti-points noirs

Si vous n'avez pas les moyens d'investir dans les patches industriels, optez pour la recette naturelle et fabriquez votre propre patch avec des ingrédients simples et faciles à trouver ! Ce patch fait maison est, semble-t-il, efficace pour éliminer les vilains points noirs localisés sur le nez.

Ingrédients

- De la gélatine alimentaire en poudre
- Du lait
- Un récipient approprié pour four à micro-ondes (récipients, en verre : un bol par exemple...)
- Un pinceau à maquillage.

Préparation

Verser une cuillère à soupe de lait dans un récipient. Ajouter ensuite une cuillère à soupe de gélatine. Bien remuer le tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 10 petites secondes. Laisser refroidir un peu (histoire de ne pas vous brûler le nez). Etaler le mélange sur le nez à l'aide du pinceau. Laisser le patch agir environ 10 minutes. Retirer le patch délicatement en commençant par les extrémités. Voilà, c'est fait, contemplez le résultat obtenu !

Le miel serait le plus efficace contre la toux

Pour calmer une toux, rien de mieux qu'une cuillerée de miel. Selon la revue *Pediatrics*, le miel serait plus efficace que le sirop pour calmer la toux.

300 enfants de 1 à 5 ans souffrant de la toux ont participé à cette recherche. Un groupe a reçu 10 g de miel 30 minutes avant d'aller dormir, alors que l'autre groupe a reçu un placebo. Les parents avaient noté la sévérité et la fréquence des quintes de toux avant et après le traitement, ainsi que l'impact sur le sommeil de leurs enfants.

Ceux ayant reçu du miel ont pu calmer leur toux plus rapidement et ainsi trouver le sommeil.

Parmi les nombreux bienfaits du miel, il possède une forte concentration en antioxydants qui agissent plus rapidement que le sirop contre la toux. De plus, le sucre qu'il contient provoque une hypersécrétion de salive et de mucus, ce qui adoucit la gorge et les toux sèches.

La rose contre le stress

La rose est le symbole de l'amour. Mais elle ne fait pas seulement battre les cœurs ! Elle peut aussi soulager les maux de gorge, fortifier le cœur et favoriser la régularité intestinale.

La reine des fleurs est un remède universel, utilisé depuis la nuit des temps. Voici une recette ancienne : le miel rosa. Faites chauffer le miel au bain-marie avec des pétales de rose (deux parts de miel pour une part de pétales). Utilisez des roses biologiques, sans pesticides. Mélangez bien. Laissez reposer la préparation. Remuez de temps à autre. On laisse macérer durant une semaine. On réchauffe de nouveau au bain-marie et on filtre avec une gaze fine ou une passoire en plastique.

Voilà le miel rosa, lequel, soit dit en passant, n'est pas toujours de couleur rosée, dépendamment de la variété de rose utilisée. Et on déguste à la cuillère !

Le miel rose peut aussi être intégré à un masque facial contre la couperose et les pores dilatés, question de vous redonner... un teint de rose.

Pourquoi a-t-on la chair de poule ?

Si on utilise l'expression «avoir la chair de poule», c'est que lorsque les poils se hérissent sous l'effet du froid ou d'une émotion, ils donnent à la peau l'aspect d'une volaille qu'on vient de plumer.

Dans la peau, des récepteurs sensibles au froid envoient des signaux à l'hypothalamus, la zone du cerveau responsable du contrôle de la température du corps. Celui-ci, à son tour, envoie un signal aux muscles «horripilateurs» qui soulèvent les poils.

Les poils relevés immobilisent entre eux une couche d'air chaud et aident à conserver la température du corps. Ce mécanisme est évidemment plus efficace chez les animaux que chez l'homme, et bien sûr, que la femme !

D'où vient l'expression «tomber dans les pommes» ?

Personne ne connaît véritablement la réponse, mais il y a une hypothèse linguistique qui veut que «tomber dans les pommes» soit une déformation des mots «pâmer» et «pâmoison» qui sont apparus dans la langue française au XI^e siècle, du verbe latin «spasmare», et qui voulait dire «s'évanouir».

Le citron contre les troubles digestifs

Le citron stimule la production d'acides digestifs et l'activité de l'estomac. C'est pourquoi les personnes souffrant de troubles digestifs chroniques peuvent boire un peu d'eau tiède mélangée à un jus de citron fraîchement pressé après chaque repas.

LA MAUVE

Contre les troubles gastro-intestinaux

Son nom provient de ses fleurs roses violacées composées de cinq pétales en forme de cœur et qui fleurissent de mai à août. Les fleurs (cueillies en mai et juin) et les feuilles (récoltées en juin et juillet) sont utilisées en phytothérapie. La conservation de la mauve n'étant pas facile, il est recommandé de l'utiliser rapidement.

Mauve dérive du latin «malva» qui vient lui-même du grec «malacos» : mou ce qui nous rappelle que la plante est utilisée comme émollient. Mais une autre origine le fait dériver d'une contraction de la phrase «mal qui me poursuit va-t-en !» ce qui donne «mal va», nom de la plante.

La mauve (khobeiza) est utilisée dans le traitement des troubles gastro-intestinaux (gastro-entérite, dysenterie, constipation, douleurs abdominales), de l'inflammation de la peau, des douleurs menstruelles, des troubles urologiques (diurétique), des problèmes respiratoires (toux, laryngite, asthme) et des infections de la bouche (toux, maux de dents, aphte, abcès).

Recherches

Les feuilles et fleurs de la mauve sont riches en vitamines C et E, acide gras insaturés (par exemple l'acide alpha-linolénique), terpènes (agents antimicrobiens) et polyphénols. Les recherches effectuées sur la

mauve portent essentiellement sur l'animal. Il existe donc très peu d'études réalisées chez l'humain.

Les polyphénols semblent être en partie responsables des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires de la mauve, alors que son action antitussive semble être due à d'autres molécules aux vertus adoucissantes (c'est-à-dire les mucilages) présentes dans la plante.

D'autres études ont rapporté que la mauve possède des propriétés antibactériennes et anticancéreuses et qu'elle pourrait être bénéfique dans le traitement du diabète et de l'hyperlipidémie.

Contre les inflammations respiratoires et digestives :

15 à 25 g de fleurs ou mélange feuilles/fleurs dans un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

Boire 3 à 4 tasses par jour.

Traitement de fond contre la nervosité = 2 tasses par jour pendant 10 jours.

Contre les constipations :

Faire bouillir (en décoction) un quart d'heure trois poignées de feuilles et de fleurs dans un litre d'eau :

deux ou trois tasses par jour contre la constipation.

Une cuillerée à soupe de racine par tasse en décoction de 5 mn comme laxatif.

Affections des voies respiratoires :

Pour augmenter les propriétés émollientes de la mauve dans les affections des voies respiratoires, boire le soir une infusion de 10 g de fleurs et de feuilles dans 100 g de lait.

La mauve contre la couperose :

Porter à ébullition des fleurs de mauve pendant quinze minutes. Laisser la macération encore quelques minutes avant de tamiser. Le remède est fin prêt pour être appliqué sur les taches.

La mauve contre les panaris :

Dans une casserole, faire chauffer un peu de lait avec 2 gousses d'ail hachées et rajouter de la mie de pain qui absorbe le peu de lait et que l'on mélange avec l'ail haché, nous obtenons ainsi une pâte que l'on met dans une compresse.

On applique la compresse sur le panaris (attention, la préparation ne doit pas être brûlante) et on garde cette compresse durant environ 20 minutes, renouveler trois fois par jour jusqu'à amélioration.

La mauve pour soulager les douleurs aux gencives :

Quand les bébés commencent à faire leurs dents, ils passent un mauvais moment... tout comme leurs parents ! Voici un remède de grand-mère, à base de mauve.

Pour soulager bébé, on utilise la racine, qu'on prend soin de bien nettoyer, avant de la lui donner, tout simplement, pour qu'il la mâchouille. La mauve a des propriétés émollientes ; elle apporte donc un peu de douceur et de confort. Elle est aussi légèrement anesthésiante.

On ne lui connaît aucune contre-indication ni effets secondaires, mais, évidemment, on ne laisse pas bébé mâchouiller sans supervision !

Cataplasmes :

Feuilles cuites dans un peu d'eau, appliquer sur les rhumatismes, la goutte, les furoncles et l'abcès.

Feuilles avec farine de lin dans les dermatites, abcès, furoncle...

Sachez que...

Il faut 30 kg de pépins (graines) des figues de barbarie (karmouss n'ssara ou el hendi), soit près d'une tonne de fruits pour obtenir un seul litre de cette huile. Chaque pépin contient plus de 5 % d'huile pure, son coût de production est très élevé, c'est donc un huile végétale très rare et précieuse. L'huile de figue de Barbarie est un antirides très puissant et un tenseur remarquable.

La verveine

La verveine a des propriétés anti-bactériennes au niveau des voies urinaires.

- Pour prévenir les cystites : buvez de la tisane froide de verveine.

- Pour favoriser l'élimination rénale de l'eau : faites une infusion de verveine dans de l'eau chaude.

Et si votre libido n'est pas au top, sachez que la verveine a longtemps eu la réputation de favoriser le désir sexuel, ce qui lui donne en plus des vertus aphrodisiaques.

Le saviez-vous ?

Les épinards et les pommes de terre font partie des 20 aliments les plus riches en fibres, comme les pruneaux. Voici une recette fort simple de la soupe d'épinards contre la constipation : il suffit de faire bouillir les épinards avec une pomme de terre et un oignon, coupés en dés. Pour le goût, on ajoute un cube de bouillon. On réduit en purée après une vingtaine de minutes, et on déguste ! En prime, on fait le plein de vitamines et de minéraux, calories en moins.

L'oignon

L'oignon posséderait des propriétés bénéfiques au niveau cardio-vasculaire grâce à l'action de la silice, abaisserait le taux de cholestérol et augmenterait le niveau du «bon cholestérol» (HDL) et faciliterait le travail cérébral grâce au phosphore qu'il contient. Il est également impliqué dans la prévention des cancers. Sa consommation quotidienne en quantité suffisante a mis en évidence son action favorable sur l'artériosclérose (épaississement et durcissement des artères) et sur la prévention de la goutte du fait de sa capacité à dissoudre l'acide urique.

DÉCOUVREZ...

Dans plusieurs pays, on sélectionne les pastèques pour qu'elles produisent un maximum de gros pépins. En Afrique, ceux-ci sont considérés comme un aliment en soi puisqu'ils sont extrêmement riches en protéines, en glucides et en lipides. Ailleurs, on en tire une huile comestible. En Inde, on en fait une farine pour le pain. En Asie, on les consomme rôtis et salés.

Myrtilles et framboises contre le vieillissement du cerveau

Des scientifiques ont récemment montré que les myrtilles augmentent la mémoire et préviennent les démences.

Ils ont comparé deux groupes de personnes âgées pendant deux mois, au cours desquels le premier buvait chaque jour du jus de myrtille, tandis que l'autre buvait un simple jus de fruits sans myrtilles. Les tests avant et après la cure ont montré une amélioration significative des capacités d'apprentissage et de la mémoire des personnes du groupe buvant le jus de myrtille.

Ces résultats confirment les études préalables réalisées sur les animaux, qui montraient que les

myrtilles pouvaient inverser les déficits du cerveau et les problèmes d'équilibre et de coordination liés à l'âge.

A noter que les bienfaits des myrtilles ont été constatés sur des fruits frais et du jus frais, non sur de la confiture de myrtille et encore moins sur des tartes aux myrtilles où sucre et cuisson en ont modifié les propriétés.

Toutefois, et cela concerne toujours les randonneurs en montagne, manger des framboises au bord du chemin est également excellent pour conserver vos facultés cérébrales. Une étude a montré que les myrtilles améliorent les capacités d'apprentissage, tandis que les framboises ont un effet plus fort encore sur la mémoire.

En cas de piqûre de méduse

En cas de piqûre de méduse, rincez la zone touchée à l'eau de mer et non avec de l'eau douce. Ensuite, recouvrez de sable et laissez sécher, avant de retirer le sable à l'aide d'un carton rigide dans le but d'ôter les cellules urticantes restées sur la peau.

Rincez alors à nouveau avec de l'eau de mer et appliquez un antiseptique.

Le gingembre pour vaincre le diabète

Le gingembre aide à contrôler les niveaux de sucre dans le sang.

Les diabétiques devraient consommer du gingembre. Déjà reconnu pour ses nombreuses propriétés bienfaitrices, dont curatives, le gingembre aide aussi à contrôler le taux de glycémie.

Selon l'étude effectuée à l'Université de Sydney, en Australie, le gingembre augmente la captation du glucose par les cellules musculaires, et ce, indépendamment de l'insuline. Ainsi, il y a un meilleur contrôle du sucre dans le sang, ce qui est essentiel pour les personnes souffrant de diabète. «Ce processus aide à la gestion des niveaux

élevés de sucre dans le sang, qui créent des complications à long terme chez les patients diabétiques, et permettrait aux cellules de fonctionner indépendamment de l'insuline», a déclaré le Dr Basil Roufogalis à la revue *Planta Medica*.

«Les éléments responsables de l'absorption du glucose sont les gingérols, les composés phénoliques majeurs du rhizome de gingembre, souligne Roufogalis.

En conditions normales, le niveau de glucose dans le sang est rigoureusement maintenu dans une fourchette étroite, et le muscle squelettique a une place importante dans la libération du glucose dans le corps», a ajouté le Dr Roufogalis.