

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Remède à la peau d'orange

Comment soigner une infection des amygdales avec de la peau d'orange ? Ce qu'il faudra comprendre par infection des amygdales sera essentiellement un gros mal de gorge qui sera si important qu'il vous empêchera même de pouvoir prononcer un seul mot tant la douleur sera intense. Les gargarismes médicamenteux seront, bien sûr, efficaces mais pour du plus naturel, suivez ceci !!

##### INGREDIENTS :

- De l'eau
- Des peaux d'orange

##### PRÉPARATION :

1/ Dans cette première étape, vous commencerez par remplir une casserole d'eau que vous mettrez sur un feu très vif afin de la porter à ébullition. Lorsque l'eau sera à ébullition, vous y plongerez les peaux de trois oranges que vous ferez cuire pour une durée de 20 minutes.

2/ Lorsque vos peaux d'orange seront bien cuites, sortez-les de la casserole et laissez alors refroidir l'eau de la casserole. Afin d'être sûr qu'il ne reste pas de dépôt, filtrez cette eau avec un petit chinois.

3/ Maintenant que votre eau est filtrée et encore tiède, versez-la dans une grande tasse et buvez la telle une tisane en prenant soin de ne pas tout avaler d'un seul coup mais plutôt en la laissant un peu reposer sur le fond de votre gorge.

Au bout de quelque temps, vous devriez ressentir une nette amélioration !

### Ménopause

La ménopause peut entraîner des troubles du sommeil. Pourtant, on peut combattre naturellement ces insomnies. Pour cela, on va utiliser des fleurs d'aubépine (zaârour) et des fleurs d'oranger.

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite une poignée de fleurs d'aubépine et une poignée de fleurs d'oranger. Laissez macérer pendant quinze minutes. Attendez à ce que la préparation soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Mettez la préparation dans une bouteille en verre.

Buvez une tasse de cette mixture avant d'aller se coucher. Conserver la préparation dans un réfrigérateur (quatre jours au maximum).

### L'ABSINTHE

#### Pour traiter la grippe

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. A cela vous y ajouterez les deux poignées de sommités fleuries d'absinthe (chedjret meriem ou chiba).

Mettez un couvercle sur la casserole et laissez infuser pendant dix minutes. Attendez que la décoction soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Buvez trois tasses par jour de cette infusion. Continuez le traitement jusqu'à ce que la grippe disparaisse complètement.

### Noté pour vous

Pour les personnes qui prennent des médicaments antiacides, sachez qu'il faut éviter la consommation des mandarines ou des clémentines puisque ces agrumes augmentent l'absorption de l'aluminium contenu dans les antiacides. Cependant, vous pouvez espacer votre consommation de médicaments avec ces fruits d'un intervalle de trois heures.

Aussi, les mandarines et les clémentines sont déconseillées pour les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien, d'œsophagite peptique et de hernie hiatale œsophagique, car ils peuvent causer une irritation de la muqueuse de l'œsophage ou des brûlures épigastriques.

### LE PERSIL

#### Pour apaiser la fatigue des jambes

Le soir après le travail, vos jambes sont totalement épuisées à cause de la fatigue. Vous manquez parfois d'énergie et n'arrivez pas à faire autre chose que de prendre le lit. Préparez un remède à base de persil et utilisez-le sur vos jambes pour apaiser la douleur. En cas de fatigue soutenue, consultez immédiatement votre médecin.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Puis, ajoutez 20 g de persil. Ensuite, retirez la préparation du feu.

Filtrez bien la solution obtenue à l'aide d'une passoire. Puis, ajoutez quelques gouttes de citron. Pour terminer, versez-la sur les deux jambes en les massant doucement. Après cela, reposez-vous bien sur le lit.

### CLOUS DE GIROFLE

## Un antiseptique énergique

**Les clous de girofle effrités dans de la tisane donnent un antiseptique naturel puissant que l'on peut appliquer sur les régions endolories de la peau. Il peut aussi servir à calmer les douleurs dentaires. De nos jours, avec la découverte de l'eugénol, les propriétés des clous de girofle ont été confirmées.**

Grâce à leurs propriétés antiseptiques, ils sont efficaces dans le traitement de certaines affections virales. En Asie tropicale, on les utilise pour lutter contre le paludisme, le choléra, la tuberculose, etc. Les clous de girofle (qronfel) soulagent les troubles digestifs, tels que les flatulences et les coliques.

Côté physique, le girofle permet de lutter contre les douleurs musculaires. En couple, il est aphrodisiaque et stimule les contractions de l'utérus lors de l'accouchement. Des spécialistes rappellent que l'essence de girofle est un excellent pansement du cordon ombilical : elle n'est ni toxique, ni irritante, et douée d'un certain pouvoir analgésique.

##### ► Démêler ses cheveux

Pour démêler ses cheveux en douceur, mettre quelques clous de girofle dans un bocal avec un peu d'eau et laisser infuser 2 ou 3 jours. Utiliser ce mélange en dernier rinçage après votre shampoing habituel.

##### ► Soulager un mal de dent

Pour vous soulager rapidement, appliquez sur votre dent quelques gouttes d'huile essentielle de clou de girofle à l'aide d'un coton tige. Vous pouvez également mastiquer un clou de girofle entier. En plus, du fait de son action antibactérienne, il permet d'avoir une haleine fraîche !

### Soigner la goutte avec une purée

La goutte est une infection assez fréquente et provoque donc une douleur assez violente et le gonflement d'une de vos articulations. Voici comment soulager ce mal. Dans cette première étape, vous préparerez votre ail. Mettez donc plusieurs gousses d'ail fraîches dans un mortier afin de les écraser le plus finement possible. Vous pouvez aussi les passer directement dans un presse-ail afin de gagner du temps.

Prenez maintenant des pommes de terre et préparez-les en purée comme vous avez l'habitude de le faire lorsque vous cuisinez. Faites-la avec de vraies pommes de terre, n'utilisez surtout pas de la purée vendue dans le commerce.

Mélangez maintenant votre ail pilé avec cette purée de pomme de terre.

Avec la pommade ainsi obtenue, faites un cataplasme qui enrobera la partie enflammée et recouvrez le tout d'une bande. Gardez ceci toute la nuit et renouvelez l'opération durant quelques jours jusqu'à disparition totale de la douleur.

meilleure irrigation des organes sexuels.

A faire infuser dans une tasse d'eau chaude...

##### ► Désodoriser son intérieur

Pour se débarrasser d'une désagréable odeur et de renfermé, il vous suffit de vous procurer une orange et des clous de girofle !

Planter ensuite le maximum de clous de girofle dans l'écorce du fruit (sans trop les serrer pour qu'ils ne tombent pas quand l'orange va se rétracter en séchant).

Les multiples composés organiques volatils présents dans le zeste vont être libérés dans l'air. Vous pouvez remplacer l'orange par un citron si vous en préférez l'odeur. Ce remède est aussi efficace contre les mites !

### La mayonnaise pour les ongles

Pour renforcer les ongles, frotter un peu de mayonnaise sur chaque ongle ou plonger les mains dans un bol de mayonnaise. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes, puis rincer à l'eau tiède.

### Lotion pour réveiller son teint

Faites bouillir de l'eau et faites-la refroidir.

Versez ensuite de l'eau de bleuet ou de l'eau de fleur d'oranger dans cette eau bouillie et mettez-la au réfrigérateur. Vous chassez, de cette manière, les impuretés de votre visage tout en réveillant votre teint.

### Lait démaquillant naturel

Il est possible d'utiliser le concombre autrement pour en faire un démaquillant très naturel. Voici la recette : 30 g de lait cru, 160 g de concombre râpé, faire bouillir le mélange pendant 5 minutes.

Le nettoyage se fait bien en profondeur et vous ne risquez aucun effet secondaire. Il est même possible de le garder frais pendant huit jours sans qu'il perde son efficacité.

## Les mathématiques peuvent donner des douleurs

**L'angoisse face aux mathématiques peut se métamorphoser en douleur physique, selon une étude.**

Les mathématiques peuvent vous faire mal... et ce n'est pas une figure de style. Selon une étude américaine (Chicago), des chercheurs ont établi que les mathématiques ou certaines sciences peuvent causer de véritables maux aux gens qui ne se sentent pas à la hauteur.

Cette réaction en déclenche une autre d'anxiété, que le cerveau peut matérialiser en véritables douleurs physiques. Il s'agit du même genre de réaction que lorsqu'une personne subit un rejet social ou se retrouve en situation de danger, toujours selon l'étude. Le simple fait d'être obligé de résoudre des équations

peut enclencher ce processus chez ceux qui n'ont pas la bosse des mathématiques. Ces réactions d'angoisse ou d'anxiété qui se métamorphosent en douleur physique existent déjà, selon les chercheurs. Cela dépend de la personne et de ses peurs, mais l'appréhension peut mener au mal.

Ces données permettent de mieux comprendre certains comportements humains, puisqu'il semble évident qu'une personne va tenter d'éviter toute situation qui la place dans ce genre de situation extrême.

On peut remarquer ce phénomène, dans le cas qui nous concerne, chez les gens qui fuient tout type de calcul mental ou tout genre de problème mathématique, et ce, tout au long de leur vie.

### Le saviez-vous...?

En Russie, pendant la Seconde Guerre mondiale, faute de pénicilline et d'autres antibiotiques, on appliquait de la poudre d'ail aux blessures.

### Furoncles

Un vieux remède anglais contre les furoncles consiste à mettre une tranche de radis frais directement sur la région affectée.

### Sachez que...

Avec le temps, les dents perdent la couleur de leur émail, surtout chez les fumeurs. Ainsi, il est possible grâce au laurier (rand) de retrouver la blancheur des dents : portez à ébullition un demi-litre d'eau dans une casserole. Ensuite, ajoutez-y une dizaine de feuilles de lauriers fraîches. Laissez le tout sur feu doux durant une vingtaine de minutes et versez-le sur un récipient en filtrant les feuilles. Maintenant, frottez énergiquement les feuilles de laurier sur vos dents. Il n'est pas nécessaire de se rincer.

## Gare aux intoxications au monoxyde de carbone

A l'approche de l'hiver, il est important de mettre en lumière les dangers du monoxyde de carbone : il est un grand ennemi de la sécurité domestique, et doit être contrôlé de près.

Les risques d'intoxication causée par le CO sont beaucoup plus fréquents que l'on en pense.

##### **Monoxyde de carbone : le péril est autour de nous**

Les chaudières, les chauffe-eau, les chauffages mobiles d'appoint, les groupes électrogènes présentent des risques de fuite de monoxyde de carbone.

Il faut donc faire contrôler régulièrement par un professionnel ces installations, ainsi que veiller à la bonne ventilation de votre logement.

##### **Intoxication au monoxyde de carbone : quels symptômes ?**

Par ailleurs, reconnaître les premiers signes d'une intoxication au monoxyde de carbone peut nous sauver la vie, nous permettant d'intervenir rapidement et d'éviter le pire.

Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant invisible, inodore et non irritant. Il se diffuse très vite dans l'environnement et peut être mortel en moins d'une heure.

Maux de tête, nausées et vomissements, sont les premiers symptômes qui doivent alerter. Très vite, ces symptômes peuvent amener la victime de l'intoxication à une perte de conscience. Si on n'intervient pas vite, on risque un coma irréversible.