

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Baume pour les lèvres

Pour réparer vos lèvres tant elles sont agressées...

Ingrédients :

- 4 g de beurre de cacao
- 3 g de cire d'abeille
- 2 g de beurre de karité
- 6 gouttes d'huile de ricin
- 2 gouttes d'extrait de vanille

Préparation :

Après vous être soigneusement lavé les mains et après avoir désinfecté tous vos ustensiles, faites fondre l'ensemble des ingrédients dans un bain-marie, jusqu'à obtention d'une pâte, d'un liquide, homogène. Vous allez ensuite délicatement tout mélanger et couler le produit final dans le pot que vous aurez choisi – vous pouvez le faire en stick ou dans un tout petit pot rond, à votre guise évidemment.

Le saviez-vous ...?

Le coquelicot a des propriétés médicinales, reconnues dès l'Antiquité. Les botanistes le nomment «Papaver rhoeas»... Le nom botanique «Papaver» proviendrait du celtique «papa» qui signifie «bouillie» (allusion à une habitude de mêler le suc de coquelicot à la bouillie des enfants pour les faire dormir). Rhoeas viendrait du grec rheo : je tombe (allusion à la chute précoce des pétales de coquelicot). D'abord écrit «coquelicoq» (1545), son nom est une variante de l'ancien français «coquerico», désignant le coq. Il s'agit d'une métaphore entre la couleur de la fleur et celle de la crête du coq. Dans le folklore français, les noces de coquelicots symbolisent 8 ans de mariage.

Contre les pellicules

Mélangez trois carottes râpées, 2 cuillères à soupe de miel et 3 cuillères à soupe de farine d'avoine (chouffane). Ajoutez ensuite 2 cuillères à café d'huile d'amande douce. Ce masque unit le carotène hydratant et antioxydant et le miel, qui a des vertus antiseptiques et hydratantes. Il faut effectuer un shampoing après la pause.

Le romarin, un stimulant intellectuel

Le romarin (ikil) est un stimulant intellectuel hors pair, qui permet d'éviter les coups de barre cérébraux dus à la fatigue. Pour passer une bonne journée, on se prépare dès le matin une bonne tisane de romarin en laissant infuser une branche dans de l'eau bouillante (déconseillé tout de même pour les femmes enceintes).

Arthrite rhumatoïde

Une étude a montré que le gingembre (skendjbir) possède des propriétés anti-inflammatoires et est un analgésique naturel puissant. Cette épice contient des composés anti-inflammatoires très puissants nommés gingérols. Ces substances pourraient expliquer pourquoi de nombreuses personnes souffrant d'ostéoartrite ou d'arthrite rhumatoïde réduisent leurs douleurs et améliorent leur mobilité quand elles consomment ce rhizome régulièrement.

Le potiron, contre l'hypertension

Le potiron (kabouya) prévient par ailleurs les calculs rénaux. De plus, en régularisant la pression artérielle, il se révèle très efficace pour lutter contre l'hypertension.

Le coing, pour lutter contre l'obésité

Calmant, sa consommation donne également force et tonicité à l'organisme. Riche en tanins et en pectines, le coing (sferdjel) est par ailleurs efficace pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète mais aussi l'obésité.

La patate douce, bonne pour la santé

Grâce à ses propriétés antioxydantes, la patate douce (batata h'loua) limite l'apparition de certaines maladies liées au vieillissement comme les cancers et les maladies cardiovasculaires. Retenez que plus la patate douce est pigmentée, c'est-à-dire foncée, plus elle contient d'anti-oxydants.

Un conseil : consommez la patate douce avec ses feuilles et sa pelure pour profiter au maximum de ses antioxydants. Quant à la patate douce à pelure blanche, elle permettrait de restreindre la résistance à l'insuline et donc de mieux contrôler la glycémie chez les diabétiques de type 2.

Aliments anti-arthrose : les connaissez-vous ?

Les champions ? Les plus colorés : poivron, épinards, tomate, carotte, courge, betterave, fruits rouges... Mais aussi les fruits secs (pruneau, abricot...). Sans oublier les choux.

En effet, chou-rouge, chou-fleur, brocoli, navet, artichaut, radis, cresson, roquette (djerdjir)... sont des mines de vitamines A et C, de minéraux et de fibres. Ils contiennent surtout des glucosinolates, des composés soufrés. Ces derniers leur donnent une odeur peu agréable à la cuisson et les rendent peu digestes, mais limitent la destruction des cellules du cartilage en agissant sur l'inflammation.

La pomme de terre recommandée aux sportifs

La pomme de terre renferme du potassium et du magnésium. Ceux-ci participent au bon fonctionnement de notre système nerveux et musculaire. La pomme de terre possède aussi des protéines. Etant donné que ces protéines se trouvent sous la peau, il est recommandé, pour les préserver, de ne pas éplucher la pomme de terre mais, idéalement, de la gratter. Soulignons que, comme elle apporte une dose intéressante de sucres lents, elle est particulièrement recommandée aux sportifs.

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

GASTRO-ENTÉRITE

Se lavez régulièrement les mains !

La gastro-entérite, autrement appelée grippe intestinal, est une maladie très contagieuse, n'oubliez évidemment pas de vous laver régulièrement les mains.

La gastro-entérite est un trouble digestif qui provoque des nausées, vomissements, crampes à l'abdomen et des diarrhées. Elle peut aussi provoquer une déshydratation et de la fièvre. Voici nos solutions naturelles pour soigner la gastro.

Le charbon végétal

Attention, on parle bien de charbon «végétal». Présenté sous forme de poudre, le charbon végétal – ou activé – est connu pour ses vertus thérapeutiques, notamment sur l'estomac. Sans goût ni odeur, il est efficace dès l'ingestion. Pour soigner rapidement une gastro-entérite, diluez-en une à deux cuillerées à soupe dans un verre d'eau et absorbez le breuvage trois fois par jour dès les premiers symptômes. Le charbon végétal est disponible en pharmacie.

La menthe poivrée

Après une douloureuse nuit à faire des allers-retours aux toilettes, rien ne vaut la menthe poivrée pour remettre daplomb son estomac et faire cesser les haut-le-cœur.

La soupe de carottes

Bien que certaines grand-mères conseillent tout simplement de jeûner pour stopper au plus vite les symptômes de la gastro, il faut quand même se nourrir, surtout si la grippe intestinale se prolonge plusieurs jours. Outre le riz blanc – en petite quantité – la soupe de carottes est souvent la plus conseillée pour régulariser les

selles, spécialement chez les nourrissons.

La levure de bière

Connue pour ses nombreuses vertus thérapeutiques, la levure de bière peut s'avérer particulièrement efficace grâce à son action antibactérienne et équilibrante. En pharmacie.

L'argile blanche

Riche en aluminium et en sels minéraux, l'argile blanche agit de façon triplement bénéfique sur la flore intestinale : elle protège, accélère la cicatrisation et absorbe les toxines. Laissez diluer, toute la nuit, l'équivalent de deux cuillères à café de ce produit dans un verre d'eau. Au réveil, mélangez avec une cuillère en plastique – argile et métal ne font pas bon ménage – et buvez à jeun.

Prenez de l'ail

Antibactérien puissant, il peut anéantir le microbe qui perturbe votre système digestif et apaiser les spasmes.

Éplucher deux gousses d'ail, puis les écraser. Mettre les morceaux dans une casserole d'eau et y ajouter un peu de sucre brun. Faire bouillir le tout et verser dans une tasse. Boire la préparation deux à trois fois par jour.

Messieurs, le mariage renforce vos os

Selon une étude américaine, le mariage est bénéfique pour les os des hommes... Selon les scientifiques de l'université UCLA (Etats-Unis), les hommes mariés et en relation stable ont des os plus forts que les autres. Mais cela ne vaut que pour les hommes qui se sont engagés après 25 ans. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs se sont servis des résultats d'une étude menée entre 1995 et 2005 sur des hommes âgés entre 25 et 75 ans. Ils ont observé des scanners pour calculer la densité osseuse et d'autres facteurs liés à l'évolution des os comme les médicaments ou les maladies.

Les hommes mariés avant 25 ans enclins à un plus haut niveau de stress ? Les hommes mariés avant 25 ans présentaient des os moins résistants au niveau de la colonne vertébrale. A l'inverse passé cet âge, leur ossature est significativement renforcée. Mais pourquoi ? Les experts expliquent que les hommes mariés tôt, font moins d'études et ont tendance à avoir une paye plus basse. Du coup, l'angoisse de ne pas arriver à finir le mois influe sur leur santé plus que les autres. «La bonne santé ne dépend pas seulement des régimes et gestes santé que l'on fait mais aussi des facteurs sociaux de notre vie», explique le Dr Carolynne Crandall, professeur de médecine au DailyMail.

Que boire pour soigner une gastro ?

• L'armoise (chih), qui stoppe les vomissements et redonne du tonus.

• La badiane (ou anis étoilé) (habète lahlawa en forme d'étoile), qui lutte efficacement contre la diarrhée.

• La camomille (baboundij), qui, mélangée à un peu de cannelle et des rondelles de citron, est un rempart efficace contre la fièvre et les nausées.

• Le thym (z'itra) qui est un désinfectant des voies digestives.

Recette de réhydratation

Mélangez 1 litre d'eau avec 6 c. à café de sucre et 1 c. à café de sel et le jus de 1 à 2 oranges pressées. La boisson se conserve 24 h au réfrigérateur.

En cas de déshydratation (cernes, perte de poids, grande soif, etc.), plus marquée chez les nouveau-nés, consultez immédiatement un médecin!

L'eau du riz

En cas de diarrhée : Conservez l'eau de cuisson de votre riz.

Buvez un verre de cette eau nature une fois par jour jusqu'à guérison.

Ajoutez éventuellement un soupçon de sucre ou de miel.

Cette recette s'avère particulièrement efficace sur les enfants.

Pour calmer les douleurs : le piment de Cayenne

Il fallait y penser : le piment de Cayenne aide à calmer les douleurs. Pourquoi ? Parce qu'il contient un actif appelé capsaïcine, qui posséderait un effet analgésique et permettrait, selon des études allemandes et anglaises, d'atténuer les douleurs articulaires (arthrose...) ainsi que certaines douleurs musculaires.

Mélangez une petite cuillère à café de piment de Cayenne en poudre avec une cuillère à café d'huile végétale. Mélangez soigneusement, appliquez sur la zone douloureuse et déposez une compresse par dessus. Voilà un patch chauffant 100% naturel pour venir à bout de votre douleur !

Pour soulager les maux de tête : le café

On aurait pu penser que le café donnait mal à la tête, et pourtant... c'est l'inverse ! Plusieurs études ont, en effet, prouvé l'effet analgésique et vasoconstricteur de la caféine. Un petit café pour lutter contre les céphalées, c'est aussi simple que ça !

Boire un café long, plus fort en caféine qu'un expresso, de préférence sans lait, ni sucre, si possible avant 16h.

Pour soulager les brûlures d'estomac

Le bicarbonate de soude alimentaire est le remède parfait pour vaincre les brûlures d'estomac. Grâce à son Ph élevé, il aide en effet à neutraliser l'acide chlorhydrique responsable des brûlures.

Diluez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un grand verre d'eau. Attention cependant à ne pas l'utiliser trop souvent pour ne pas fragiliser l'équilibre acido-basique de l'estomac.

La sauge, elle tonifie la mémoire

La sauge (souak e'nbi) améliore ainsi la mémoire. Elle serait même, d'après certaines études, une compagne efficace dans la maladie d'Alzheimer.

Cette dernière est en effet due à une baisse du taux d'acétylcholine (un neuromédiateur de la mémoire) que la sauge limite, en inhibant l'enzyme responsable de sa destruction.

La courgette, un légume digeste

S'il est conseillé de cuire la courgette à la vapeur, il est tout aussi recommandé de conserver sa peau pour la cuire. Celle-ci renferme de nombreuses vitamines telles que de la vitamine C, des vitamines B2 et des provitamines A.

Notez que la courgette contient très peu de sodium ce qui en fait un aliment à privilégier dans le cadre d'un régime sans sel.

L'orange, bonne pour la peau

La pulpe de l'orange est réputée pour être bonne pour la peau. Appliquez-la 10 minutes sur votre visage pour retrouver un teint frais et éclatant !

Ostéoporose

La quercétine de l'oignon est un allié potentiel contre l'ostéoporose et cela a été révélé lors d'une récente étude médicale.