

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Gelée au gingembre tonifiante

Vous en avez marre de vous bourrer de médicaments au moindre rhume ou mal de gorge ? Simple et efficace, cette recette maison vous aidera à lutter contre les baisses de tonus qui laissent la porte ouverte aux microbes.

Ingrédients :

- Du thé vert
- Un gros citron
- 3 ou 4 cuillerées à soupe de miel
- Un morceau de gingembre frais

Mode d'emploi :

1. Faites infuser le thé et versez-le dans un bocal (petit bocal à confiture).
2. Coupez et ajoutez le gros citron en tranches.
3. Ajoutez le morceau de gingembre (skendjbir) frais coupé en tranches fines.
4. Ajoutez les 3 ou 4 cuillerées à soupe de miel. Fermez le récipient. Vous le mettez ensuite dans le réfrigérateur. Au bout de 24 heures environ, le contenu va se transformer en gelée.

Une utilisation simple : quand vous vous sentez un peu fatigué et que votre gorge commence à vous chatouiller, vous prenez une cuillerée à soupe de la gelée, que vous déposez au fond d'une tasse, et vous versez dessus de l'eau bouillante. Buvez ce mélange, aussi souvent que cela vous conviendra !

L'eau de coco pour réguler la tension artérielle

Souvent, les personnes souffrant d'hypertension artérielle ont un niveau de potassium bas. Comme l'eau de coco est riche en potassium, elle participe naturellement à la régulation de la tension artérielle.

Tisane de jasmin contre l'anxiété

Contre le stress et l'anxiété, laissez infuser pendant 10 minutes 3 grammes de fleurs de jasmin dans 1/4 de litre d'eau bouillante. Buvez-en 1 à 2 tasses par jour.

L'huile d'avocat pour soigner le psoriasis

Le psoriasis est une maladie de peau. Pour la traiter naturellement, appliquez de l'huile d'avocat sur les zones touchées, 2 fois par jour.

Le basilic, pour un bain relaxant

Préparez une infusion à l'aide d'une cinquantaine de feuilles de basilic (h'baq) et un litre d'eau. Ajoutez votre préparation dans l'eau de votre bain pour profiter des vertus apaisantes que délivre le basilic.

Une banane, pour déstresser

Le potassium présent dans la banane permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal. Lors d'un moment de stress, le manque d'oxygène à tendance à augmenter, le pouls s'accélère et le potassium diminue.

Une banane va vous aider à tout régulariser. La banane permet aussi de désintoxiquer l'organisme (en cure), soulager les diarrhées chroniques et les inflammations de l'intestin et réduit le risque de décès par crise cardiaque de 40% !

L'ananas renforce les os

L'ananas est par ailleurs connu pour être une source de bromélaïne (une enzyme qui favorise la digestion, fluidifie le sang et réduit les douleurs articulaires) et de manganèse (protégeant contre l'ostéoporose et renforçant les os). Un verre de jus d'ananas frais serait efficace contre les nausées. En application directe sur la peau, il aurait fait ses preuves pour résoudre les problèmes d'acné et diminuer l'aspect « gras » de la peau.

L'ail, pour des cheveux forts

L'ail est bon pour l'entretien et la repousse du cheveu. Il est aussi utilisé pour les problèmes de chute de cheveux ou mieux encore, pour les sublimer. D'ailleurs, une étude a démontré

que la petite gousse blanche est pleine de ressources : elle contient de la vitamine C, B1, B6 et surtout du soufre (un composant de la kératine) qui favorise la croissance et rend le cheveu plus fort.

De la glace pour soulager le mal de dos

Rien de mieux qu'un peu de glace pour soulager des douleurs aiguës du dos. Remplir une poche de glaçons.

Pour éviter de brûler la peau, envelopper la poche dans un torchon. Appliquer la poche sur la partie douloureuse et la laisser poser jusqu'à rafraîchissement total.

La mauve, immuno-stimulante

Selon des travaux récents, ses polysaccharides (sucres) lui confèrent une action immuno-stimulante. Au XVIe siècle, les Italiens l'avaient aussi baptisée omnimorbia, autrement dit « remède sacré à toutes les maladies ».

Contre la constipation, les colites spasmodiques :

Infusion : 10 à 15 g de fleurs séchées de mauve (khobeiza) pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Filtrer. 3 à 4 tasses par jour.

Contre les affections bronchiques, la toux :

Infusion : 5 g de plante sèche pour 1 litre d'eau. Laisser bouillir 5 min. Filtrer. 1 à 3 tasses par jour.

Contre les affections cutanées, de la cavité buccale :

Décoction (concentrée) : 30 g de fleurs et/ou de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 min. A utiliser en application locale (prurit, peau sèche), en gargarismes ou en bains de bouche (inflammations buccales, enrouement) plusieurs fois par jour.

Pour faire disparaître les boutons

Une cure de lait caillé au citron, voilà la solution au problème...

On presse le jus d'un citron que l'on va incorporer avec 1/2 litre de lait. On mélange le jus de citron et le lait jusqu'à ce que le lait devienne moins homogène. Dès qu'il a un aspect un peu granuleux, laisser reposer cette mixture pendant 1/2 heure.

Ajouter si besoin du miel d'acacias pour plus de goût. Une fois votre recette prête, elle doit être consommée à 2 moments de la journée. Par exemple, pendant le goûter du matin vers 11h, puis à la pause de 16h.

A boire quotidiennement, puis jusqu'à un mois après la fin d'apparition des boutons d'acné.

LE PISSENLIT

Diurétique, dépuratif...

On le recommande comme désintoxiquant du sang et draineur de l'organisme. Il nettoie notre corps en période de changement de saison. Il permet alors d'éliminer les toxines accumulées et la rétention d'eau...

Il a des vertus dépuratives et digestives, améliore l'état de la peau, soulage les hémorroïdes et les douleurs rhumatismales. Le suc laiteux du pissenlit (tifaf) est très riche. Il contient : chlorophylle, gomme, inuline, albumine, sels minéraux, provitamine A, vitamines B et C, ainsi qu'un composé particulier, la taraxine, qui lui confère son goût amer et acre. On utilise aussi bien ses racines, ses feuilles que ses fleurs.

• **Grand ami du foie** : il augmente considérablement le volume de la bile – le pissenlit favorise l'élimination de l'acide urique et du cholestérol. Non content de réguler le travail des intestins paresseux en venant à bout de la constipation, même opiniâtre, et de quelques maladies de peau, il estompe aussi la cellulite et soulage les douleurs rhumatismales. Ce puissant tonique qui nettoie le sang favorise la circulation sanguine.

• **Allié du vinaigre de cidre** : dans les cures détox, le pissenlit est un complément utile du vinaigre de cidre car il va favoriser l'élimination des toxiques délogés ou dissous par le vinaigre. Cela permet d'éviter les maux de tête !

• **Un nettoyant de printemps** : au début du printemps, rien ne remplace une bonne cure de salade de pissenlits. Prendre chaque jour une salade de pissenlits crus, pendant une quinzaine de jours. Sinon faites-les bouillir comme des épinards, après avoir laissé les feuilles tremper dans l'eau toute la nuit pour en retirer l'amertume.

• **Contre les pellicules** : un cataplasme avec des feuilles d'épinards bouillies (les feuilles peuvent être fraîches, ou hachées). Le poser sur le cuir chevelu pendant quelques minutes. Masser le cuir chevelu comme pour un shampoing. Il

suffit de deux ou trois applications.

• **L'eau de racines de pissenlit** : faire bouillir dans une casserole une poignée de racines de pissenlit dans 1 litre d'eau.

Après les avoir bien lavées, passer et maintenir dans une bouteille. Pour les rhumatismes, prendre un verre le matin.

• **Attention** : en cas de calculs biliaires ou d'obstruction des conduits biliaires, consultez un thérapeute avant de manger du pissenlit.

Les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées peuvent réagir défavorablement.

Tisane dépurative

- 1 cuillère à café de racine coupée en petits morceaux.
- 1 tasse d'eau froide.

Préparation :

1. Faire bouillir l'eau avec la racine pendant 5 minutes.
2. Filtrer.
3. Buvez 1 tasse avant les repas, 2 à 3 fois par jour.

Un suc anticor

- 1 racine fraîche de pissenlit.

Préparation :

1. Recueillir un peu de suc et couvrez-en le cor au pied ou la verrue.
2. Appliquez un petit pansement.
3. Renouvelez matin et soir

jusqu'à ce que ce lait visqueux ait ramolli la peau.

Lotion éclaircissante

- 1 poignée de fleurs fraîches (1 généreuse cuillère à soupe si elles sont sèches),
- 1 grande tasse d'eau froide.

Préparation :

1. Versez les fleurs dans l'eau froide.
2. Amenez à ébullition.
3. Laissez frémir 15 minutes puis, hors du feu et à couvert, laissez infuser jusqu'à refroidissement.
4. Filtrer.
5. Utilisez cette lotion matin et soir sur taches de rousseur et taches brunes diverses.
6. Conservez 4 jours maximum au réfrigérateur.

Tisane anti-acné :

- 25 g de racines de pissenlit
- 50 cl d'eau

Préparation :

1. Faites bouillir l'eau dans une casserole.
2. Plongez les racines de pissenlit quelques minutes dans l'eau bouillante.
3. Filtrer le mélange à l'aide d'un chinois.
4. Buvez une petite tasse à jeun le matin (15 mn avant le petit déjeuner).
5. Puis une le midi et une dernière le soir.

Sachez que...

Le pamplemousse est, par son apport en vitamine A, réputé pour ses propriétés sur la peau ainsi que sur les os. Consommez-en régulièrement et vous aurez bonne mine !

LU POUR VOUS Découverte d'un gène résistant au virus du sida

Des chercheurs américains sont parvenus à recréer puis injecter un gène très rare, résistant au VIH, à des patients infectés par le virus. Six d'entre eux ont pu stopper leur traitement pendant 12 semaines. Des résultats très « prometteurs » pour la mise au point d'un traitement curatif. Les chercheurs travaillant sur le VIH, le virus du sida, n'en finissent pas de se montrer enthousiastes face aux nombreuses avancées scientifiques. En témoignent ces bébés naissant séropositifs et guéris, ou en état de « rémission fonctionnelle », après avoir été traités dès les premiers instants de leur vie. Et puis, il y a le fameux « patient de Berlin », l'Américain Timothy Brown, déclaré guéri après avoir reçu une greffe de moelle osseuse d'un donneur présentant la mutation génétique CCR5. C'est cette mutation, présente chez seulement 1% de la population, que des chercheurs américains ont étudiée avec grand intérêt, pour sa résistance naturelle face au virus du sida. Ils ont publié les résultats de leurs recherches dans le *New England Journal Of Medicine*, dans lesquels ils affirment être parvenus à modifier génétiquement des cellules immunitaires de 12 malades infectés par le VIH pour recréer ce gène résistant. Après avoir reçu une forte injection de cette mutation génétique, six des douze patients, traités entre mai 2009 et juillet 2012, ont pu arrêter pendant trois mois leur thérapie antirétrovirale.

LES ŒUFS, FUTUR REMÈDE CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Manger des œufs régulièrement pourrait empêcher un déclin cognitif précoce, selon des chercheurs américains.

Et si les œufs pouvaient prévenir la maladie d'Alzheimer ? Une question à laquelle les chercheurs de l'université de Tufts (Etats-Unis) espèrent répondre. Pour cela, ils sont sur le point d'entamer une étude de six mois rassemblant plusieurs volontaires. Dans un premier groupe, certains devront manger deux œufs

par jour et dans le second aucun œuf. Ensuite, les deux groupes effectueront des tests de mémoire, d'expression et d'attention. Les trois facteurs principaux à surveiller en cas de démence précoce.

Selon les chercheurs, les œufs sont riches en lutéine et zéaxanthine, deux antioxydants puissants. Ils espèrent constater une « amélioration significative de la capacité cognitive des volontaires » à l'issue de leur analyse.

Tisane digestive

Mettez 1 cuillère à café de romarin (Iklil) dans 1 tasse d'eau froide, amenez à ébullition et maintenez un léger frémissement pendant 2 minutes avant de filtrer.

Sucrez avec du miel de romarin ou de thym.

Pour vivre mieux et plus longtemps

Soignez votre hygiène dentaire, brossez-vous les dents régulièrement (2 à 3 fois par jour), utilisez un fil dentaire et faites des gargarismes...

Gencives douloureuses

Faire une infusion bien concentrée de menthe verte et d'orties.

Passer ensuite sur vos gencives douloureuses. Le soulagement est instantané !

Nerf sciatique

Préparez une décoction avec trois poignées de feuilles et fleurs séchées de verveine officinale, dans 1/2 litre de vinaigre d'alcool.

Faites cuire jusqu'à obtention d'une pâte dense.

Laissez tiédir et appliquer en cataplasme sur la zone douloureuse.

A faire 2 fois par jour pendant plusieurs jours.

Cystite

Jetez 20 à 30 g de thym (z'itra) dans de l'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrer le tout. Boire une tasse toutes les 4 heures environ.

Doigts jaunis par la nicotine ?

Pour retrouver la blancheur de vos doigts, frottez-les avec du dentifrice comme vous pouvez le faire avec du savon. L'effet blanchissant du dentifrice va vous permettre d'atténuer les traces laissées par la nicotine.

Une langue qui brûle ou qui pique ?

Eh oui un simple carré de chocolat pour se soigner ! Avec ses propriétés, votre langue irritée se calmera d'elle-même. On place un carré de chocolat (au lait ou noir, celui que l'on préfère !) sur la langue, à l'endroit où se trouve la douleur. Puis on laisse le chocolat fondre tranquillement. Et là, au bout de quelques minutes, c'est le grand soulagement. La douleur s'estompe et l'inflammation se calme.

Le marc de café, un anti-cellulite efficace

Pour toutes celles qui veulent se débarrasser de leur cellulite de manière efficace est d'utiliser le marc de café. L'astuce est de faire vous-même votre crème anti-cellulite avec du marc de café. Il vous suffit de mélanger un peu d'huile d'olive avec du marc de café dans un bol. D'appliquer la potion magique directement sur vos jambes et fesses uniformément. De laisser agir pendant 20 min. Et n'hésitez pas à envelopper vos cuisses avec du papier cellophane pour faire pénétrer la caféine. A renouveler. Il est conseillé de renouveler l'opération 2 fois par semaine pendant 1 mois minimum pour réduire drastiquement la cellulite.