

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque menthe et curcuma

Un masque maison à base de jus de menthe et de curcuma pour soigner les problèmes d'acné. On essaye ?

Ingrédients :

- Jus de menthe
- Curcuma en poudre

Préparation :

Mélangez ensemble ces deux ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène assez lisse. Appliquez le masque maison sur le visage nettoyé en évitant le contour des yeux et laissez agir 15 à 30 minutes. Rincez à l'eau tiède. Le jus de menthe est doté de propriétés astringentes et purifiantes idéales pour soigner les peaux acnéiques. La menthe purifie la peau en profondeur, resserre les pores dilatés, régule les excès de sébum responsables de l'apparition des points noirs. Le curcuma (erq lasfar) en poudre est idéal pour combattre l'acné... On dit qu'il possède des bienfaits nombreux pour traiter les diverses maladies de peau comme l'eczéma, le psoriasis et l'acné. Le curcuma soigne les inflammations du derme, son action antibactérienne lui permet de soigner et calmer les plaies et les boutons infectés...

La cannelle, pour perdre du poids

Les bienfaits de la cannelle sur le diabète ne sont plus à démontrer, en revanche on connaît moins bien les vertus de la cannelle sur ceux qui veulent perdre du poids grâce à son effet «brûleur de graisse» et son effet coupe-faim, lorsque l'envie de sucré se fait sentir. Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur une cuillère à soupe de bâtons de cannelle et laissez infuser au moins 10 minutes avant de la boire. Buvez 1 tasse de tisane à la cannelle au réveil, puis à 10h et 16h et 18h.

L'hibiscus, pour éliminer

La tisane de fleurs séchées d'hibiscus (karkadé), qui a le goût acidulé des fruits rouges, et également leur couleur, est idéale pour bien digérer, pour soulager les problèmes de colite et dans le cadre d'un régime parce qu'elle est diurétique.

C'est-à-dire qu'elle va doucement stimuler vos reins, afin d'augmenter le travail de purification intérieure et ainsi vous permettre d'éliminer de l'eau.

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau (si possible minérale) puis jetez dans l'eau en ébullition une douzaine de fleurs d'hibiscus séchées. Laissez infuser 20 minutes hors du feu. Filtrez.

Buvez 3 tasses par jour.

Yeux gonflés et cernés

Pour décongestionner les yeux gonflés et diminuer les poches et les cernes :

Ajoutez 1 cuillère à café de miel dans un demi-verre d'eau tiède. Trempez-y deux compresses et appliquez-les sur vos yeux. Laissez poser de 5 à 10 minutes.

Pissenlit, pour soulager la constipation

L'infusion de pissenlit (tifaf) a des effets diurétiques, soulage la constipation, favorise la circulation du système lymphatique, réduit les phénomènes de rétention d'eau et la formation de la cellulite, et donc facilite l'élimination tout en purifiant l'organisme.

Dans une tasse ou un bol, versez de l'eau bouillante sur une cuillère à soupe de feuilles séchées. Laissez infuser à couvert 10 minutes.

Buvez 3 fois par jour.

Troubles neurologiques

Le jus de grenade (remmane) peut avoir un effet bénéfique sur le cerveau en cas de lésions reliées à des problèmes de naissance et sur les signes neurologiques liés à la maladie

d'Alzheimer. Consommez le jus de grenade, en écrasant légèrement avec la paume de votre main, le fruit entier puis en introduisant directement une paille dedans. Ou pressez comme une orange ou un citron et passez au chinois.

C'est la plante des optimistes !

La tisane de marjolaine (merdeqoche) est tonique et stimulante tout en calmant la mauvaise digestion et les états nerveux. C'est la plante des optimistes ! Buvez une tisane de marjolaine avant le coucher (Une cuillère par tasse).

Laissez infuser la marjolaine (une cuillère par tasse) dans l'eau chaude pendant 10 mn. Filtrez la tisane. Ajoutez une petite cuillère de miel.

Les insomniaques ajouteront un peu de tilleul à la marjolaine. Sucrez avec une cuillère de miel.

En entrée avec de la crème

La crème de persil, ce concentré de vitamines et de calcium sera l'entrée idéale pour des enfants en pleine croissance ou des personnes ayant une densité osseuse en chute libre.

Il suffit seulement de mélanger de la crème (allégée pour ceux qui veulent maigrir) ou du yaourt avec du persil haché et un peu de curcuma, du poivre et un peu de sel.

Pour donner du tonus aux cheveux

Après le shampoing, massez le cuir chevelu avec de l'infusion de sauge (m'rimiya) filtrée et refroidie (une cuillère à soupe de feuilles et fleurs séchées de sauge infusée pendant 10 minutes, dans 125 ml d'eau bouillante). Ou appliquez à la racine des cheveux de la sauge (50 g environ de feuilles de sauge) préalablement macérée pendant 8 jours avec 1/2 litre de vinaigre de cidre.

Utilisez cette macération filtrée, en massant le cuir chevelu du bout des doigts.

Tensions nerveuses

La fleur d'orange a un effet calmant sur les tensions nerveuses, les troubles digestifs et favorise l'endormissement.

Buvez de l'infusion de fleurs d'orange tout au long de la journée (sans danger, on peut même en donner aux petits enfants pour les calmer).

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur 2 cuillères à thé de fleurs et de feuilles d'orange. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez.

LA POMME DE TERRE

Cet aliment a la patate !

Fatigue, verrues, hémorroïdes... La pomme de terre peut aider à soigner de nombreux petits maux du quotidien !

La pelure de la pomme de terre est plus riche en acides phénoliques que la chair ! Ces acides sont des composés aux propriétés antioxydantes et peuvent contribuer à prévenir l'apparition de plusieurs maladies (cancers, maladies cardiovasculaires et/ou liées au vieillissement) par neutralisation des radicaux libres présents dans l'organisme.

> Pour apaiser les maux de tête

Coupez une rondelle de pomme de terre et placez-la sur votre front pendant quelques minutes. L'amidon contenu dans la pomme de terre devrait atténuer la douleur.

> Un coup de fatigue ? Pensez à la pomme de terre !

Vous vous sentez si fatigué aujourd'hui que vous vous demandez si vous arriverez à vous lever ce matin ? Riche en potassium, la pomme de terre peut se révéler un précieux allié dans ce cas-là. L'organisme a en effet besoin de ce minéral pour transmettre les impulsions nerveuses qui commandent les muscles. Coupez une pomme de terre en rondelles, sans la peler, et laissez macérer dans de l'eau pendant une nuit. Le matin, buvez cette décoction tonique naturelle.

> Un cataplasme pour soulager les hémorroïdes

La pomme de terre, grâce à son effet calmant et astringent, peut être conseillée en cas d'hémorroïdes, de gerçures et d'engelures. De plus, la fécula contenue dedans décongestionnera les paupières enflées. Râpez une pomme de terre crue. Appliquez-la sur une gaze ou un tissu. Déposez le cataplasme sur la zone à soigner pendant 10 à 15 minutes.

> Utile contre les verrues

La médecine populaire recommande de frotter la verrue avec une tranche juteuse de pomme de terre crue. Pour certains, la méthode n'est efficace que si le reste de la pomme de

terre est enterrée au fond du jardin. Précisons toutefois qu'aucune preuve n'existe concernant l'efficacité de cette dernière partie.

> A tester contre les petites brûlures du quotidien

Si vous n'avez pas de pomme spéciale à la maison, cette astuce pourrait bien vous servir en cas de brûlure superficielle sans plaie ! Reconnue pour ses vertus apaisantes et antalgiques, la pomme de terre vous soulagera très rapidement. Coupez une pomme de terre crue en 2. Frottez légèrement la brûlure avec une des deux moitiés quelques minutes. Appliquez ensuite un linge humide.

> Pour guérir plus vite d'une bronchite !

Toux ? Difficultés à respirer ? Douleurs dans la poitrine ? Pour accélérer la guérison d'une bronchite, essayez la pomme de terre en complément du traitement médicamenteux prescrit par votre médecin. Faites bouillir 3 ou 4 pommes de terre (selon leur taille) non épluchées. Lorsqu'elles sont bien chaudes, les écraser. Déposez-les ensuite sur un linge propre avant de refermer le linge. Appliquez le cataplasme sur votre poitrine pendant 2 heures. Recommencez 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

> Efficace contre les crises de goutte ?

Les crises de goutte, c'est douloureux ! L'eau de cuisson des pommes de terre se révélerait efficace pour les calmer. Dans un litre et demi d'eau, faites cuire 4 pommes de terre sans les éplucher. Lorsqu'elles sont cuites, retirez-les. Récupérez l'eau de cuisson dans un récipient. Buvez ce breuvage tout au long de la journée. Si les symptômes per-

sistent, consultez votre médecin.

> Ulcère, gastrite : essayez la pomme de terre !

Ulcère de l'estomac, gastrite... Le jus de pommes de terre serait un bon remède en cas de douleurs digestives, notamment parce que certaines de ses molécules présenteraient des propriétés antibactériennes.

Rincez et pelez 4 pommes de terre crues. Après les avoir coupées en tranches épaisses, passez-les à la centrifugeuse.

Dans le cas d'ulcère de l'estomac, vous pouvez boire ce jus trois fois par jour pendant plusieurs semaines. Il ne remplace en aucun cas les traitements prescrits par votre médecin pour cette pathologie, mais vient compléter leur action.

Si vous souffrez de gastrite, ajoutez une goutte de jus de citron à la préparation puis mélangez bien. Buvez une cuillère à soupe du mélange toutes les 3 heures avant les repas, pendant 3 jours maximum. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

> Un bon soin pour vos mains

Prenez un récipient dans lequel vous râpez une pomme de terre.

Il faut absolument que la pomme de terre soit crue afin de lui laisser tous ces agents actifs qui disparaissent à la cuisson. Ajoutez maintenant dans votre pomme de terre râpée deux cuillères à soupe d'huile.

Dans ce cas, il sera conseillé d'utiliser de l'huile d'olive, celle-ci ayant des qualités hydratantes prouvées.

Mélangez bien le tout afin d'obtenir une pâte bien épaisse.

Appliquez maintenant de cette pâte sur vos mains sans chercher à la faire pénétrer et laissez poser durant quelques minutes, environ 15 minutes.

Rincez maintenant à l'eau tiède et essayez vos mains avec un chiffon doux.

Le stress rend les hommes plus égoïstes !

Selon une étude italienne, le stress empêcherait les hommes de décrypter correctement leurs émotions, les rendant plus égoïstes. Les femmes, au contraire, se tourneraient davantage vers les autres. Si le stress peut avoir des conséquences sur votre santé, il peut également se révéler dévastateur pour vos relations sociales. Selon des chercheurs de l'International School for Advanced Studies de Trieste en Italie, les hommes stressés seraient davantage égoïstes, voire méchants. Ils auraient plus de difficultés à déchiffrer leurs émotions, mais également celles des autres. Pour les femmes, en revanche, l'effet serait opposé. Elles auraient tendance à se tourner vers les autres et à avoir un comportement beaucoup plus social. Elles seraient aussi plus enclines à chercher de l'aide auprès des autres et à partager leurs problèmes. Les chercheurs ne possèdent pour le moment aucune explication prouvée à cette différence de comportement.

Giorgia Silani, l'une des auteures de l'étude, avance qu'une hormone, l'ocytocine, en serait la cause. «Une étude récente montre qu'en cas de stress, les femmes présentaient des taux physiologiques plus élevés d'ocytocine que les hommes.»

MANQUER DE SOLEIL EST RISQUÉ POUR LE CŒUR !

Des travaux italiens présentés lors d'un meeting de cardiologie à Washington montrent que les personnes qui manquent de soleil ont plus de risques d'accidents cardiovasculaires. En cause, leur taux de vitamine D. D'après les travaux du Dr Monica Verdoia menés sur 1 484 personnes, manquer de soleil est vraiment préjudiciable à la bonne santé cardiovasculaire. Elle a constaté qu'une carence en vitamine D, aussi appelée «vitamine du soleil» comme notre corps en fabrique essentiellement lors de l'exposition, était présente chez 7 patients sur 10 devant subir une coronarographie.

Les sujets carencés avaient 32% plus de risques de présenter une maladie coronarienne, et

20% plus de risques de présenter une forme sévère de ce type de maladie. Certains avaient les artères deux fois plus obstruées que ceux ayant des niveaux normaux. «Une carence en vitamine D peut être une cause plutôt qu'une conséquence d'un durcissement des artères», a commenté le Dr Verdoia.

Selon elle, «même si les preuves d'un avantage d'une supplémentation en vitamine D font encore défaut, les stratégies pour augmenter naturellement la vitamine D devraient être conseillées dans la prévention des maladies cardiovasculaires». Comment l'améliorer naturellement ? En mangeant des aliments qui en contiennent. Par exemple : les poissons, céréales, œufs.

Le saviez-vous... ?

Le mot «Tomate» est une déformation du mot inca «Tomat». Découverte par Christophe Colomb en Amérique du Sud au XV^e siècle alors qu'il pensait avoir trouvé la route des Indes, la tomate était cultivée par les Incas de la région andine (les Andes) et n'était alors pas plus grosse que la tomate cerise. Consommée en début de repas, la tomate calme la faim. Riche en fibres, elle stimule les sécrétions digestives et favorise l'assimilation des repas.

Bouffées de chaleur

Buvez 2 à 3 tasses par jour de tisane d'aubépine (zaârour), et surtout le soir avant le coucher. 1/2 litre d'eau pour 20 g de pétales secs.

Mieux digérer

Faites une cure d'une semaine de tisane au gingembre (skendjibir) additionnée de jus de citron.

Pour blanchir la peau

Mélangez deux cuillères de fine farine avec un peu de lait cru, gardez pendant quinze minutes, ôtez à l'eau tiède puis terminez en lotionnant à l'eau de rose

Huile de thym en cas de rhumatismes

Remplissez un bocal de thym frais puis versez de l'huile d'olive de façon à recouvrir le thym. Laissez macérer trois semaines au soleil ou 2 heures au bain-marie.

Pour plus de concentration

Votre esprit s'évade, vous n'arrivez plus à travailler ? Versez sur un mouchoir quelques gouttes d'huile essentielle de basilic (h'baq) et inhalez-le.

Soulager les brûlures d'estomac

Mangez lentement, tout au long de la journée, une douzaine d'amandes. L'huile de ces amandes se déposera en une fine pellicule et protégera ainsi les parois de l'estomac.

Raisins secs, pour lutter contre la bronchite

Faites tremper une poignée de raisins secs dans 3 verres d'eau pendant 10 minutes. Jetez ensuite le raisin dans un litre d'eau froide. Laissez bouillir 15 minutes. Avalez tout au long de la journée.

Pour calmer les crampes dans les jambes

Riche en minéraux, particulièrement le potassium, le vinaigre de cidre a une action bénéfique pour le soulagement des crampes musculaires. Appliquez sur la zone touchée par la crampe une compresse imbibée de vinaigre de cidre. Laissez agir un quart d'heure puis rincez.

L'eucalyptus est aussi un désinfectant

L'eucalyptus possède des propriétés désinfectantes, que l'on peut employer pour assainir l'air intérieur, en faisant par exemple bouillir des feuilles, en diffusant de l'huile essentielle d'eucalyptus, ou tout simplement en cultivant un plant d'eucalyptus en pot.