

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Talc anti-transpirant

Vous pouvez appliquer ce remède après le bain...

Ingrédients :

- ¼ de tasse de bicarbonate de soude
- ¼ de tasse de fécule de maïs
- 6 à 8 cuillères d'huile vierge de noix de coco
- Une huile essentielle de votre choix.

Préparation :

Dans un premier temps, vous devez mélanger le bicarbonate de soude avec les féculs de maïs. Ajoutez l'huile et remuez bien, et placez ensuite ce mélange dans un récipient. Ajoutez quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix, et placez finalement la préparation au réfrigérateur pour qu'elle devienne solide. Voilà, c'est prêt !

Vous appliquez ensuite ce remède comme s'il s'agissait d'un anti-transpirant habituel.

Remarque : Attention, il ne faut pas appliquer ce produit après vous être épilé les aisselles, cela pourrait irriter votre peau.

Pour détartre ses dents facilement

Le vinaigre blanc détartre bien le calcaire sur le robinet, voire même sur votre pommeau de douche, alors oui il est aussi utile pour détartre vos dents.

Mélangez 1 demi-verre d'eau avec 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc. En bain de bouche 1 fois par jour, il permet de détartre les dents en 1 semaine seulement. Pour encore plus d'efficacité et un meilleur goût, vous pouvez ajouter dans votre bain de bouche quelques gouttes de jus de citron qui est aussi un excellent anti-calcaire.

Et n'oubliez pas de bien vous laver les dents 3 fois par jour !

Comment maigrir en buvant de l'eau d'aubergine ?

C'est très simple. Pelez une aubergine de taille moyenne, lavez-la bien et coupez-la en dés.

Puis versez un demi-litre d'eau dans une carafe de couleur foncée et ajoutez les dés d'aubergine à cette eau. Laissez reposer toute la nuit, et prenez donc l'habitude de la préparer la veille pour qu'elle puisse macérer suffisamment.

Vous pouvez la boire fraîche et avec un filet de citron. Ainsi, elle aura plus de goût et vous lui apporterez une dose supplémentaire d'antioxydants. N'oubliez pas de la prendre avant les deux principaux repas et toujours l'espace d'une semaine. Observez cette diète une fois par mois. Vous constaterez les résultats de façon progressive !

Le basilic, pour apaiser la nervosité

Cette plante aromatique que l'on utilise souvent pour cuisiner est aussi un remède efficace pour équilibrer le système nerveux et calmer les troubles qui peuvent se produire au niveau de l'estomac. Prenez une infusion préparée avec une cuillère à café de feuilles séchées de basilic (h'baq) par tasse d'eau. Nous vous conseillons de la boire à la fin des principaux repas.

Le persil, pour protéger le foie

Le persil est une plante qui a la capacité de protéger le foie et les intestins de différents cancers qui pourraient les affecter. Ses propriétés anti-cancers se retrouvent dans l'un de ses composants, le myristicine. En plus, le persil protège aussi le cerveau, car il prévient les tumeurs qui peuvent se présenter à n'importe quel moment de notre vie.

La banane, pour éliminer les verrues

Étant donné que la peau de banane contient de l'acide salicylique, elle dessèche les verrues si vous l'utilisez de la façon suivante, le soir au coucher : coupez un petit morceau de peau de banane et placez-le sur la verrue, la partie intérieure de la peau de banane en contact avec la verrue, et faites-la tenir avec un bout de ruban adhésif. On peut renouveler ce pansement une à deux fois par jour, et continuer ce traitement jusqu'à ce que la verrue disparaisse.

Pour augmenter ses défenses

La racine de ginseng est très utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise. En effet, c'est un remède naturel très efficace pour augmenter ses défenses dans l'organisme. En fait, cette plante est un stimulateur du système immunitaire ! On peut la consommer sous forme de thé ou en gélules. (En pharmacie).

Un anti-inflammatoire naturel

Le gingembre (skendjir) possède de grandes propriétés anti-inflammatoires très utiles pour ceux qui désirent perdre du poids. Il est de plus excellent pour réduire le ventre, qui se voit souvent affecté par une inflammation et une mauvaise digestion.

La coriandre contre les orgelets

On raconte que la coriandre (kosbor) est l'un des remèdes naturels les plus efficaces contre les orgelets. Pour la préparer, faites bouillir une cuillerée de graines de coriandre dans un verre d'eau. Laissez refroidir la solution, filtrez-la et utilisez-la pour nettoyer l'œil affecté 3 fois par jour.

PASTÈQUE

Pourquoi la manger sans se poser de question !

En plus d'être rafraîchissante, la pastèque est excellente pour la santé. Douleur, surpoids, cholestérol... Voici les sept bienfaits santé d'un fruit qu'il est bon de consommer sans modération.

Originaire d'Afrique centrale, la pastèque (delaâ) est composée de 92% d'eau d'où son deuxième nom de «melon d'eau». C'est un aliment idéal en été car il est rafraîchissant et désaltère. Lorsqu'il fait chaud on se déshydrate, notre corps perd encore plus d'eau et il est important de combler ce manque en buvant de l'eau et en consommant des aliments qui en contiennent beaucoup, comme la pastèque. En cas de canicule, les spécialistes incitent d'ailleurs à la consommation de pastèques.

> Un anti-inflammatoire naturel

La pastèque est riche en lycopène, un composé miracle qui aurait des vertus anti-inflammatoires. En 2002, des chercheurs ont constaté qu'une fois dans l'organisme, il était capable de détecter et détruire certains radicaux libres responsables d'inflammations comme les rhumatismes. Néanmoins, les résultats de leur étude n'ont pas été probants au point d'attribuer à la pastèque de réels effets antidouleurs sur les articulations. Plus de recherches se poursuivent afin de voir si l'hypothèse peut être confirmée.

> Elle ne fait pas grossir

La pastèque c'est bon et ça ne fait pas grossir ! Elle est composée de 92% d'eau. Il n'y

a pas de lipides, ni de protéines et un faible pourcentage de glucides, ce qui en fait un aliment très peu calorique. Dans le cadre d'un régime minceur, elle constitue un dessert plaisir à faible valeur énergétique. On peut en manger sans culpabiliser ! La pastèque dispose aussi de propriétés détoxifiantes qui purifient le système digestif. Adieu les ballonnements et bonjour le ventre plat !

> Elle est autorisée quand on a du cholestérol

Les personnes qui ont besoin de faire attention à leur taux de cholestérol peuvent manger de la pastèque sans se poser de question.

Elle est composée majoritairement d'eau et de glucides, elle ne contient quasiment pas de lipides et pas du tout de cholestérol. Si vous avez envie d'un petit plaisir sucré cet été, ne vous privez pas !

> Elle protège la prostate

Messieurs vous aimez la pastèque ? Tant mieux, elle vous le rendra bien ! De nombreuses études associent la pastèque à une faible incidence de cancer comme celui de la prostate. Pourquoi ? Parce qu'elle contient du lycopène et du bêta-carotène, deux antioxydants puissants qui luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré et de l'apparition de certaines maladies.

En 2005, une étude anglaise menée sur les patients de 274 hôpitaux a, d'ailleurs,

montré que ceux qui consommaient beaucoup d'aliments riches en lycopène étaient moins à risque de développer un cancer de la prostate.

> Elle réduit le risque de faire de l'hypertension

Au cours d'une étude, des scientifiques ont étudié les cas de quatre volontaires présentant des symptômes d'hypertension. Pendant six semaines, ils les ont soumis à une supplémentation quotidienne de 6 grammes de pastèque, en plus de leur alimentation normale. Résultat ? «Tout montre une amélioration des symptômes et une meilleure dynamique de l'aorte», ont indiqué des chercheurs. La pastèque aurait un effet bénéfique sur les vaisseaux sanguins grâce à un acide aminé appelé «citrulline». Une fois dans l'organisme, celui-ci se transforme en arginine, un composé contenu dans certains médicaments prescrits pour faire baisser la tension artérielle.

> Elle est bonne pour le cœur

Grâce à sa teneur en vitamine C et en lycopène, la pastèque pourrait prévenir les maladies cardiovasculaires. Ces deux éléments sont indispensables à l'organisme pour accélérer le déclenchement de certaines réactions chimiques qui protègent le cœur.

> Attention en cas de diabète : La pastèque est un fruit peu sucré mais dont l'index glycémique est élevé, c'est-à-dire qu'il fait rapidement grimper le taux de sucre après sa consommation.

Pourquoi prendre de l'ail à jeun le matin

Diverses études relatives aux propriétés de l'ail ont démontré que lorsqu'il est consommé à jeun, il peut être considéré comme un antibiotique naturel. Il est plus efficace lorsqu'il est pris à jeun, car à ce moment précis, les bactéries sont moins résistantes et son action les élimine.

Bien des gens souffrant d'hypertension ont vu leurs symptômes diminuer grâce à l'ail. Il est bon pour la circulation sanguine et c'est un allié du cœur, du foie et de la vésicule biliaire dont il favorise le bon fonctionnement. Il est efficace pour traiter les problèmes d'intestin, comme les diarrhées. Certaines personnes disent même avoir pu traiter avec succès des problèmes nerveux en prenant de l'ail à jeun.

LA GRAISSE BRUNE, UNE ARME ANTI-DIABÈTE

La graisse brune aiderait le corps à mieux supporter l'insuline, selon les résultats d'une étude scientifique américaine publiée dans la revue médicale *Diabetes*. Elle serait donc efficace pour lutter contre le diabète.

Le corps a en lui une ressource, la graisse brune, qui lutterait contre la prise de poids, régulerait la glycémie et permettrait de mieux tolérer l'insuline. De moins en moins présente chez les adultes, elle semble se générer quand le corps se réchauffe alors qu'il fait frais.

La graisse brune est largement présente chez les nouveau-nés, pour leur assurer la thermogénèse (production de chaleur de l'organisme quand la température du corps est inférieure à 37 °C) puisqu'ils ne sont pas capables de frissonner. Des études ont déjà établi que les adultes qui possèdent beaucoup de graisse brune sont plus maigres que ceux qui en ont moins.

Le froid crée de la graisse brune essentielle pour les diabétiques... Les chercheurs de la section médicale de l'Université du Texas à

Galveston (Etats-Unis) ont réalisé une étude scientifique pendant laquelle des volontaires ont passé 5 à 8 heures à des températures fraîches (17-18 degrés). Les scientifiques ont prélevé et analysé le sang des participants avant et après. Quand la température baisse, le corps produit plus de graisse brune. Celle-ci brûle alors plus de calories afin de réchauffer l'organisme.

«Lorsqu'il est activé par une exposition à un léger froid, le tissu brun adipeux peut augmenter la consommation d'énergie et brûler des calories», souligne Labros Sidossis.

«L'exposition à un léger froid augmente les dépenses en énergie du corps, améliore l'élimination du sucre de la circulation sanguine, et la résistance à l'insuline des hommes qui ont des quantités significatives de graisse brune», explique Labros Sidossis co-auteur de l'étude.

Ces conclusions sont une bonne nouvelle pour les diabétiques, car la graisse brune permet aussi de stabiliser la glycémie et mieux tolérer l'insuline.

Sachez que...

Le raisin frais est le fruit de loin le plus riche en énergie. En comparaison, le raisin sec est plus énergétique encore. Pour un coup de barre, pendant une balade ou une séance de sport, les raisins secs, couplés aux noix sont l'idéal. Car les noix, amandes ou noisettes apportent aussi ce que les raisins secs ne contiennent pas : des acides gras essentiels et des protéines. Et elles doublent l'apport en minéraux (cuivre, magnésium, sélénium, zinc, manganèse).

Le radis en cas de fatigue

Il est recommandé de manger des radis en cas de fatigue. Le radis est peu calorique et il est riche en vitamines B, C et en fibres, qui vous assureront une bonne digestion.

L'ingrédient étonnant pour éliminer un bouton

Râpez de la noix de muscade que vous mélangez avec du lait. Appliquez la pâte sur le bouton 45 minutes et rincez.

Dès la première application, une différence se voit. Continuez le traitement quelques jours. Pour les boutons résistants, laissez la pâte toute la nuit.

«Une pomme par jour» éloignerait les rides

Certains de ses polyphénols, en particulier la quercétine, ont une action anti-âge sur les cellules du derme. «Une pomme par jour» éloignerait donc les rides tout comme le médecin si l'on en croit le dicton !

A savoir : la quercétine se trouve principalement dans la peau des pommes. Pensez à bien laver vos pommes avant de les croquer.

La betterave, pour plus d'énergie

Le nitrate que la betterave contient réduit la consommation d'oxygène nécessaire, ce qui réduit également la fatigue et augmente notre énergie !

Infections vaginales

Le vinaigre de pomme : il aide à rééquilibrer le pH.

Il suffit de verser 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, et d'en boire trois fois par jour.

Le saviez-vous ?

Les pois chiches sont intéressants pour leur teneur en phytohormones et donc pour leur action sur la testostérone chez l'homme : «c'est le nouveau viagra !» diront les spécialistes.