

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus vert avec du gingembre

Pour maintenir ou perdre du poids. Remède qui favorise aussi la «détoxification» de l'organisme en cas de régime...

1. INGRÉDIENTS :

Pour un jus de 2 à 3 dl (pour 1 personne) :

1 à 2 feuilles de chou.

Un citron ou citron vert pour préparer un jus,

1 morceau de gingembre, l'équivalent de 2 cuillères à soupe de gingembre coupé finement ou râpé, quelques feuilles d'épinard (5 à 10 feuilles), quelques feuilles de menthe verte, environ 100 ml d'eau, vous pouvez aussi utiliser 200 ml d'eau pour un jus plus liquide (pour 2 personnes).

2. PRÉPARATION :

> Lavez bien tous les légumes et plantes

> Préparez un jus de citron à base d'un citron ou citron vert (de préférence),

> Partagez les feuilles de chou et d'épinard en plusieurs parts,

> Raclez ou coupez, finement 1 petit morceau (branche) de gingembre en 3 ou 4 petites tranches (en enlevant la peau),

> Placez les 100 ml d'eau et tous les ingrédients dans un mixeur en rajoutant si possible le chou au fur et à mesure, pour éviter de boucher le mixeur,

> Mélangez bien pendant quelques minutes, attention cela peut prendre jusqu'à 5 minutes, tout dépend de la quantité de chou notamment,

> Filtrez éventuellement, mais en général, ce n'est pas nécessaire,

> Rajoutez éventuellement un peu de sel ou de poivre, voire un peu de sucre si vous aimez un goût plus doux, et complétez avec un peu d'eau si besoin, notamment si vous trouvez le jus pas assez liquide (trop purée).

3. POSOLOGIE :

> A consommer de préférence 1 fois par jour le matin ou au repas de midi.

Durée de conservation : Une journée, environ 12 heures (si conservé au frais), sinon utilisation immédiate.

Changer sa façon de marcher : un signe précoce de Parkinson

Les changements de la façon de marcher d'une personne pourraient être un signe précoce du déclin cognitif de la maladie de Parkinson, selon une étude britannique. Les chercheurs de l'Université de Newcastle (Royaume-Uni) affirment avoir découvert un lien entre le changement de démarche d'une personne et la baisse de ses fonctions cognitives. Ils ont analysé la façon de marcher de 120 personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Ils ont constaté que la démarche des participants, plus lente, irrégulière, avec des mouvements de balancements et des pas plus courts pouvait être assimilée à leur déclin cognitif. Jusqu'alors seuls des tests cognitifs permettaient d'identifier la maladie. En prenant en compte ces nouveaux indicateurs, les médecins pourraient diagnostiquer plus tôt Parkinson. Bien que la maladie ne puisse être guérie, un diagnostic précoce aide à mieux gérer les symptômes. Des travaux sont encore en cours pour confirmer s'il est possible de prédire le déclin cognitif et le risque de démence par l'analyse de la démarche.

Pour entretenir naturellement les cheveux blancs

Faites bouillir 3 verres d'eau. Plongez dans l'eau 1 grosse poignée de pelures d'oignon et 1 bonne pincée de thé nature. Laissez bouillir 20 minutes, filtrez les pelures et le thé. Faites votre shampooing. Séchez vos cheveux. Appliquez petit à petit votre mélange sur l'ensemble de votre chevelure. Séchez de nouveau. Pour obtenir un beau résultat à long terme, procédez à ce soin 1 fois par semaine.

Aphtes : faites un gargarisme de thym

Le thym est cicatrisant et anti-infectieux. Il est recommandé pour soigner les aphtes.

Infuser 1 petite cuillère à café de thym (feuilles et fleurs séchées) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer. Se rincer la bouche en gargarisme avec 2 cuillères à soupe de la préparation. A répéter si nécessaire.

Le thym contre la mauvaise haleine

Le thymol est un composé aromatique nu dans l'huile essentielle de thym, qui permettrait de réduire la plaque dentaire et de protéger des caries ou de la gingivite pouvant être responsables de la mauvaise haleine. Ainsi, l'Escop ou l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy reconnaît l'usage du thym dans le traitement de la mauvaise haleine. Faire infuser 5 g de

thym (z'itra) séché dans 100 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes et laisser refroidir. Filtrer ensuite la préparation et de se gargariser à raison de 2 à 3 fois par jour.

Thé à l'ail et au thé vert

Surprenant ? Sûrement ! Mais souvenez-vous des propriétés curatives de l'ail : c'est un merveilleux vasodilatateur, il dilate les artères et favorise ainsi la circulation du sang. De plus, il régule la pression artérielle et a des effets diurétiques. Si vous le combinez à du thé vert, le mélange obtenu est idéal.

Pour le préparer, il faut faire bouillir deux gousses d'ail crues broyées dans une tasse de thé vert pendant 10 minutes. Ensuite, il faut éteindre le feu et laisser reposer pendant 5 minutes. Filtrez l'infusion et ajoutez-y le jus d'un demi-citron pressé. Quand la prendre ? Très simple : à consommer à jeun le matin et le soir juste avant de dormir.

Du vinaigre de cidre contre les vomissements

Le vinaigre de cidre est un excellent remède pour se débarrasser des vomissements.

Remplir la moitié d'une tasse avec du vinaigre de cidre puis faire chauffer dans une casserole. Plonger un linge dans la casserole et essorer un peu avant de l'appliquer sur la peau à hauteur du foie. Pour maintenir la chaleur, recouvrir d'une serviette de bain ou d'une bouillotte pendant une quinzaine de minutes.

LE PSORIASIS

Des conseils pour le vaincre naturellement

Cette maladie n'est pas contagieuse et ses origines, encore mal connues, pourraient avoir plusieurs causes (hérédité, stress, infections, problèmes immunitaires...).

Le psoriasis est une maladie inflammatoire et chronique de la peau. En plus des médicaments et traitements locaux, il existe différents remèdes et traitements naturels permettant d'atténuer les symptômes du psoriasis :

- L'alimentation joue un rôle important, c'est pourquoi il est recommandé de suivre un régime crudivore-végétarien à base de fruits et légumes. Préparez un bouillon dépuratif avec des orties, un oignon, du céleri et cinq gousses d'ail. Au moment de la boire, ajoutez le jus d'un citron frais. Buvez-en deux rations par jour, une le matin, et une autre l'après-midi.

- Si vous souffrez de cette maladie, le soleil vous offrira un excellent traitement (sans en abuser, évidemment), mais il faut s'y exposer à l'heure la plus propice, c'est-à-dire onze heures du matin en hiver, et neuf heures en été. Il est conseillé d'effectuer un bain solaire quotidiennement, en commençant par dix minutes par jour, puis en ajoutant deux minutes chaque jour jusqu'à atteindre quelques heures. Par contre, vous devez impérativement appliquer une crème solaire sur votre peau.

- Il est recommandé également d'essayer des bains d'eau avec de l'argile. Pour cela, il vous suffit d'ajouter à l'eau de votre bain 2 kg d'argile. Cependant, il faut prendre un bain à la vapeur un jour, puis un bain à l'argile l'autre.

- Appliquez des compresses sur les zones affectées chaque nuit, ou prenez des bains chauds. Le matin au réveil, brossez la zone à traiter pour la desquamer. Ensuite, frottez votre peau avec de l'huile d'olive pour l'assouplir.

- Vous pouvez également appliquer du lait écrémé sur la zone affectée à l'aide d'un linge.

- Le sel marin apporte également des bienfaits. Faites-le dissoudre dans de l'eau, et effectuez des bains au niveau des zones touchées trois fois par jour.

- A défaut de sel, le vinaigre de cidre en petite quantité aide à redonner à la peau son pH normal. Il aide à calmer les prurits et les démangeaisons causées par le psoriasis.

C'est un excellent désinfectant cutané. Il est antiseptique et antibiotique.

- Pour aider à traiter cette maladie, vous pouvez aussi manger 3 cuillères à café de pulpe d'aloë vera (essebar) ou l'appliquer directement sur le psoriasis.

- Mélangez de l'huile d'olive et de la fleur d'arnica. Faites chauffer à feu doux, puis retirez du feu une fois à ébullition. Laissez reposer quelques minutes, filtrez et appliquez sur les zones affectées.

- L'eau avec de l'avoine est un excellent remède pour rafraîchir la zone touchée et améliorer l'aspect de la peau. Faites bouillir 100 grammes de farine d'avoine dans 5 litres d'eau pendant 4 minutes.

- Ne pas oublier le cataplasme de curcuma : 1 cuillère de poudre de curcuma (erq lasfar) avec un peu d'eau pour poser en cataplasme sur les zones où se trouve le psoriasis.

- La zone affectée par le psoriasis peut être traitée à l'aide de shampooing anti-pelliculaire, car il contient du zinc. Il est également conseillé d'appliquer une crème pour la peau sèche.

- Mélangez la chair d'un demi-avocat avec un quart de litre d'infusion à la camomille. Mixez, puis appliquez sur la zone à traiter.

Sels de bain aromatiques pour le psoriasis : Pour un grand bain, versez successivement dans un bocal ou dans un saladier bien propre :

- Environ 150 g de sel de mer

- 5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude ;

- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'argan ou de bourrache ;

- 6 gouttes d'huile essentielle de camomille (baboundj) de lavande (khezzama).

- Si vous êtes officiellement allergique à l'une des huiles essentielles citées ou si vous ne devez pas l'utiliser sur ordre médical, ne l'ajoutez tout simplement pas.

- Touillez la préparation à l'aide d'une spatule ou d'un pilon pour obtenir des sels imbibés d'huile. Répartissez alors la préparation dans l'eau du bain. Restez immergé 15 minutes au moins dans le bain. Vous pouvez vous frotter doucement avec une éponge naturelle humide. Au sortir du bain, tamponnez-vous soigneusement à la serviette, sans rincer. Ce bain aromatique peut se pratiquer une à deux fois par semaine au maximum. Il est important de l'envisager comme un moment de détente.

Recommandations :

- Evitez de consommer des viandes rouges, car leur teneur en acide arachidonique peut aggraver le psoriasis. Evitez également les produits laitiers, les farines blanches, et les sucres raffinés. Il est recommandé de manger de l'ail, du céleri et des aliments riches en fibres.

- N'oubliez pas que l'eau du robinet contient du chlore qui contribue à accentuer les problèmes de psoriasis, c'est pourquoi il est conseillé d'utiliser un filtre.

Sachez que...

La noix est un des rares aliments à contenir de la mélatonine. Nous connaissons tous cette hormone pour son action bénéfique sur le sommeil mais elle a bien d'autres effets, en particulier elle stimule le système

immunitaire et est un grand antioxydant. Des prises de sang ont démontré que la consommation de noix multiplie par trois les taux sanguins de mélatonine.

Du chou rouge pour soigner une bronchite

Avec le chou, oubliez le mal ! Le chou rouge aurait des propriétés anti-inflammatoires assez fortes pour accélérer la guérison d'une bronchite et soulager les maux de gorge.

Prendre 1 à 2 verres de jus de chou rouge par jour.

Contre les dents jaunes : le gros sel

Faire dissoudre 1 cuillère à soupe de gros sel marin dans 1 verre d'eau tiède. Tremper sa brosse à dents dans l'eau ainsi salée et se brosser les dents. Puis rincer. A faire une fois par semaine (sur des dents saines), pour rendre ses dents plus blanches.

Reflux gastrique

Le lait d'amandes peut se consommer avant ou après avoir mangé, ou bien quand commencent les symptômes de reflux ou d'acidité. Placer 100 grammes d'amandes et un litre d'eau dans le mixeur. Bien mélanger et filtrer. Sucre avec du miel ou de la cannelle.

Amandes, des vertus contre l'hypertension

Manger des amandes tous les jours peut aider à réguler votre tension sanguine. Les amandes renferment du potassium, un oligo-élément qui permet d'éliminer le sel en excès dans le sang. Mais cet effet n'est effectif que si vous choisissez des amandes non salées ! Sinon, vous obtiendrez l'effet inverse... Préférez donc les amandes fraîches, naturelles, ou séchées...

Le fenouil, indispensable pour les femmes

Le fenouil contient une forte concentration en vitamine B9, aussi appelée acide folique. Celle-ci est indispensable aux femmes, qui ont tendance à en manquer.

Elle l'est au moment de la grossesse pour éviter les malformations du fœtus mais aussi pour éviter des anémies liées à un déficit en B9 (et pas seulement en fer). Enfin, comme toutes vitamines du groupe B, elle joue un rôle important pour notre moral.

Le saviez-vous... ?

Les dernières recherches prouvent qu'une dose de 20 grammes (environ 20 ml ou 4 c. à thé) d'huile de coco de qualité par jour peut protéger contre l'incidence de la maladie d'Alzheimer. L'huile de coco est extraite de la chair du fruit lui-même qu'est la noix de coco, on obtient ensuite une huile de coco vierge.

LA TISANE DE CHÈVREFEUILLE, UN REMÈDE CONTRE LA GRIPPE ?

Des souris arrivent à lutter contre des virus grippaux grâce à une tisane de chèvrefeuille. Le secret : un microARN présent.

En pleine campagne de vaccination contre la grippe, voici qu'une étude chinoise révèle un moyen simple de lutter contre les virus de la grippe : boire de la tisane de chèvrefeuille (softane el ghaba). Un article paru dans Cell Research décrit un microARN particulier présent dans le chèvrefeuille et dont les propriétés anti-grippales sont avérées.

Dans cette étude, des chercheurs de l'Université de Nanjing ont voulu trouver quel était l'agent actif présent dans les tisanes de chèvrefeuille Lonicera japonica que les Chinois boivent depuis des millénaires pour traiter les infections grippales. Ils se sont intéressés au microARN 2911 présent dans le chèvrefeuille et particulièrement stable dans les tisanes. Un microARN est un régulateur biologique présent dans les noyaux des cellules.

Si on donne à des souris des tisanes de chèvrefeuille, on observe une élévation significative

du niveau de MIR2911 dans le sang périphérique et les poumons. Ceci signifie que le microARN peut passer la barrière intestinale, circuler dans le sang et atteindre les poumons.

De plus, les chercheurs ont montré qu'une molécule MIR2911 de synthèse inhibe de manière significative l'expression des protéines PB2 et NS1 du virus H1N1. Ces deux protéines sont nécessaires à la réplication du virus. Ceci expliquerait que les tisanes inhibent la réplication du virus. En donnant aux souris MIR2911 ou une tisane en contenant, on réduisait la mortalité causée par l'infection H5N1.

Par conséquent, MIR2911 protégerait les souris contre différents virus grippaux. Il pourrait représenter un nouveau type de traitement naturel de la grippe. Les auteurs font un rapprochement entre leur découverte et celle de Fleming avec la pénicilline : pour eux, MIR2911 serait une «pénicilline virologique», à savoir un «nouvel agent de thérapie et de prévention contre non seulement la grippe A mais aussi potentiellement d'autres types de virus».