

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop à l'orange et au miel

Cette recette est très pratique et idéale pour les jours de rhume ou de grippe. Pour cela, vous aurez besoin d'un pot de miel mais pas complètement rempli.

Ingrédients :

- 1 orange
- Un pot partiellement rempli de miel

Préparation :

• Tout d'abord, lavez bien l'orange. Ensuite, coupez-la en deux puis, à l'aide d'un couteau très affilé, coupez des portions très fines (avec la peau).

• Une fois qu'elles sont prêtes, mettez-les dans le pot de miel.

L'idée est que ces portions d'orange macèrent avec le miel, pour devenir un remède médicinal délicieux.

• Vous pouvez étaler ce mélange sur une tartine de pain de seigle.

CONSEIL UTILE

Consommer des aliments croquants comme des pommes ou du céleri crus pourraient aider à atténuer les nausées et les vomissements durant la grossesse.

Remède maison contre l'acide urique

Hachez deux gousses d'ail et mélangez-les avec une cuillerée de son et une cuillerée de vinaigre de pomme. Faites un cataplasme avec cette pâte et disposez-le sur la zone touchée.

Prédisposition au bonheur

La patate douce (batata h'loua) est une bonne source de vitamine B6, qui, de concert avec le tryptophane, favorise la sécrétion de sérotonine. La consommation de ce tubercule pourrait donc réguler non seulement l'humeur, mais aussi le sommeil et l'appétit.

L'avocat lutte contre les états dépressifs

L'avocat est une bonne source de vitamines B5 et B6, qui favorisent la transformation du tryptophane en sérotonine. Cette synergie entre les vitamines et l'acide aminé permettrait de stabiliser l'humeur et pourrait ainsi lutter contre les états dépressifs.

Les figues, un traitement naturel pour l'asthme

Les propriétés nutritionnelles des figues favorisent la santé respiratoire et aident à drainer le flegme et soulager les difficultés respiratoires. Lavez trois figues sèches et faites les tremper dans une tasse d'eau pendant une nuit. Dans la matinée, mangez les figues trempées et boire l'eau des figues sur un estomac vide. Continuez ce traitement à domicile pendant deux mois. Cette méthode aide les nutriments à pénétrer rapidement dans votre

circulation sanguine et apportent un soulagement des symptômes de l'asthme.

Lotion pour calmer les douleurs sciatiques

Faites chauffer au bain-marie pendant 2 heures, 50 g de feuilles de camomille (baboundj) dans 50 cl d'huile d'olive vierge. Mettez dans une bouteille en verre et fermez hermétiquement avant d'étiqueter. Exposez la bouteille au soleil pendant 2 jours, en la secouant de temps en temps. Filtrez. Conservez au frais et à l'abri de la lumière.

La tomate pour avoir un beau teint

Le lycopène (qui confère sa belle couleur rouge à la tomate) augmente de façon importante la tolérance de notre peau au soleil. Étonnamment, le taux de lycopène est plus élevé dans les tomates cuites que dans les tomates fraîches. Et il est mieux absorbé par l'organisme lorsqu'il est combiné à un corps gras, comme l'huile d'olive...

L'avoine contre les cloques aux pieds

Faites cette petite préparation réparatrice : laissez macérer 150 g d'avoine (khortal) dans 3 litres d'eau froide pendant 1 heure. Faites bouillir, puis versez cette décoction dans une bassine. Lorsqu'elle aura tiédi, faites un bain de pied durant 15 minutes environ. Cette préparation apaise la douleur liée aux ampoules et accélère la cicatrisation de la peau. Elle sera aussi efficace pour soulager les durillons, les cors et même les ongles incarnés !

Le jus d'oignon rouge efficace contre les cheveux blancs

Il s'agit d'un remède naturel très efficace pour combattre les cheveux gris et même accélérer la croissance des cheveux. En effet, le jus d'oignon contient une enzyme appelée la catalase, c'est la raison pour laquelle les spécialistes recommandent depuis toujours ce traitement aux personnes qui veulent éliminer ce signe de vieillissement, bien avant l'apparition des premières colorations chimiques.

D'après une étude menée par des scientifiques anglais (Université de Bradford), il a été démontré que la forte concentration de peroxyde d'hydrogène dans les follicules pileux et le cuir chevelu était à l'origine de l'affinement du cheveu. Autre fait démontré : la catalase neutralise le peroxyde d'hydrogène et ralentit le vieillissement du cheveu.

Pelez et coupez des oignons. Mixez-les et récupérez le jus. Massez doucement votre cuir chevelu ou imprégnez les zones dégringolées avec ce jus.

Laissez agir pendant au moins 20 minutes (voire plus si vous pouvez tolérer l'odeur). Ensuite, lavez vos cheveux avec un shampoing doux.

GLANDE THYROÏDE

Remède au miel et aux noix pour la réguler

Dans la mesure du possible, vous devez utiliser du miel biologique et qui ne contient pas de sucre. Si vous ne trouvez pas de noix vertes, vous pouvez utiliser les noix normales.

Les maladies liées à la glande thyroïde affectent une bonne partie de la population. Ce sont des affections qui touchent davantage les femmes, à cause des changements hormonaux qu'elles subissent fréquemment.

L'une des principales fonctions de la thyroïde est la sécrétion d'hormones : la thyroxine (T4) et la triiodothyronine.

Un bon équilibre entre ces hormones se reflète sur notre métabolisme, évitant ainsi l'accélération ou la décélération de ce dernier. Chaque altération de la glande thyroïde va déterminer si l'on souffre d'hyperthyroïdie ou d'hypothyroïdie, deux maladies qui demandent un traitement particulier et un changement dans nos habitudes de vie. Aujourd'hui, dans cet article, nous allons partager avec vous un remède naturel et simple, qui vous permettra de réguler votre glande thyroïde.

Les noix pour réguler la glande thyroïde

Les noix sont des ressources naturelles pleines de bienfaits, que nous devrions inclure dans notre régime alimentaire.

Il est fréquent d'en consommer pour réguler les niveaux de cholestérol, mais beaucoup de gens ignorent que les noix sont également un excellent moyen de réguler la thyroïde.

• Les noix sont riches en sélénium, un oligoélément essentiel qui aide à équilibrer la thyroïde et sa métabolisation d'hormones dans notre organisme.

• Si nos niveaux de sélénium sont très bas, cela provoque immédiatement une déficience en iode, ce qui génère de l'hypothyroïdie.

• D'autre part, si vous souffrez d'une inflammation au niveau de la glande thyroïde, il est conseillé de consommer entre 15 et 30 grammes de noix par jour.

• Les noix les plus vertes sont les plus conseillées pour réguler la fonction de la thyroïde et équilibrer le niveau de sélénium dans notre organisme.

Les bienfaits du miel pour la glande thyroïde

Le miel naturel est un trésor riche en bienfaits pour notre organisme. On sait, par exemple, que la consommation régulière de miel apporte de l'énergie à notre cerveau et l'aide à bien fonctionner. Il est également excellent pour optimiser les fonctions hépatiques.

• Avec un cerveau qui ne ressent pas de baisses d'énergie et un foie qui mène à bien ses fonctions de métabolisation, nous régulons notre glande thyroïde.

• Nous devons également savoir que la glande thyroïde est très exposée à l'environnement, et qu'il existe des toxines dans l'air et dans les aliments que nous consommons, qui peuvent altérer son fonctionnement.

• Le miel purifie notre organisme, assainit les tissus et nous apporte de multiples nutriments 100% naturels et biologiques.

• Il stimule également la production d'acides gras oméga-6, qui régulent les processus hormonaux dans notre corps.

Il est fabuleux pour le quotidien et idéal en tant que remplaçant du sucre.

Remède pour réguler le fonctionnement de la glande thyroïde

Ingrédients :

- 40 noix vertes
- 1 kg de miel biologique
- Un grand pot en verre avec une fermeture hermétique

Préparation :

Tout d'abord, sachez qu'il est

idéal de vous procurer des noix les plus vertes possibles.

En effet, c'est à ce moment-là qu'elles contiennent le plus de sélénium, et moins elles sont mûres, plus elles ont des bienfaits pour notre glande thyroïde.

Cependant, si vous n'arrivez pas à trouver des noix vertes, prenez des noix normales. Elles sont également très bonnes pour notre thyroïde.

• La première chose à faire si vous trouvez des noix vertes est de les couper en deux et de les hacher un peu à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette, en gardant les coques.

• Si vous choisissez des noix normales, enlevez les coques et coupez-les en petits morceaux.

• Mettez-les dans un récipient en verre et remplissez-le avec du miel. Il est important que le miel soit biologique et qu'il ne contienne pas de sucre.

• Laissez le mélange macérer pendant une semaine. Une fois le temps écoulé, vous pourrez le consommer.

L'idéal est de prendre deux cuillerées le matin (15 grammes de miel avec 3 noix entières).

• Le soir, vous pouvez tartiner du miel sur une tranche de pain de seigle et ajouter quelques noix en morceaux par-dessus.

Grâce à ce remède, vous serez en meilleure santé et votre sommeil sera bien plus tranquille.

Ménopause : une nouvelle astuce naturelle pour en finir avec les bouffées de chaleur

Il a beau faire 10°C dehors vous avez toujours l'impression d'avoir des sueurs ? La bonne nouvelle c'est que les chercheurs américains de la North American Society ont peut-être trouvé une solution, la mauvaise c'est qu'il va falloir mettre vos baskets. Selon leur étude, faire au moins 30 minutes de marche, de jogging par semaine pourrait réduire les bouffées de chaleur et les douleurs articulaires liées à la ménopause.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étudié les cas de plus de 2000 femmes âgées de plus de 60 ans. Résultat ? Ils ont remarqué que les femmes plus actives souffraient moins de bouffées de chaleur que les femmes trop sédentaires. Pour les scientifiques l'exercice aide à compléter le manque de contrôle de température induit par la ménopause.

Autre bonne nouvelle, il ne serait pas la peine de faire de gros efforts, juste de rester active. Une bonne séance de jardinage ou de natation suffirait également.

Les graines de lin pour traiter la ménopause

Les graines de lin (zeriâte el kettane) sont une alternative naturelle excellente pour lutter contre les carences générées par la ménopause. Elles contiennent des lignanes, des phytoestrogènes et de multiples vitamines qui nous apportent de l'énergie au quotidien.

N'hésitez pas à prendre une cuillerée de graines de lin chaque jour au petit-déjeuner.

VOUS ÊTES INSOMNIAQUE ? VOICI PEUT-ÊTRE LA MALADIE QUI SE CACHE DERRIÈRE

Des chercheurs japonais viennent de révéler un lien entre troubles de l'endormissement et une maladie oculaire bien connue.

Si vous souffrez d'insomnies persistantes il serait peut-être bon de prendre rendez-vous chez un ophtalmologue.

Une étude menée par la Nara Medical University (Japon) révèle que les personnes qui se font opérer de la cataracte ne rapportent pas seulement avoir une meilleure vision mais aussi un meilleur sommeil.

Cette maladie provoquant un voile sur le cristallin entraîne des troubles de

la vue, mais pas seulement. L'opacité progressive qui s'installe sur l'œil empêcherait la lumière bleue du jour de passer à travers, or cette dernière permet à notre corps de savoir quand il fait jour pour rester éveillé et quand

Ce fruit aide à dormir

Des scientifiques de Taïwan ont mené une étude auprès de femmes dont le sommeil était perturbé. Celles qui ont consommé deux kiwis, une heure avant d'aller se coucher, sont tombées endormies 45 minutes plus tôt et ont joui d'un sommeil plus long et de meilleure qualité que celles qui n'en avaient pas mangé. Une explication possible : le kiwi contient de la sérotonine, un composé qui régule le cycle de sommeil.

il fait nuit pour libérer les hormones qui nous endorment progressivement. Après avoir étudié les cas de 400 patients opérés de la cataracte ayant délaissé des troubles de l'endormissement, les chercheurs rapportent une amélioration du sommeil de 28% après l'intervention et 15% après neuf mois.

Sachez que...

En 1932, un chercheur hongrois est parvenu à extraire de la vitamine C du poivron et à l'isoler sous forme de poudre blanche. C'est de là que serait venu l'autre nom de la vitamine C : acide ascorbique (capable de prévenir le scorbut).

Produit nettoyant à base d'orange

Voici une recette toute simple qui vous permettra de préparer votre propre produit nettoyant :

Amassez suffisamment d'écorces d'oranges pour remplir un bocal d'un litre. Versez 500 ml de vinaigre blanc. Fermez le bocal et laissez reposer pendant deux semaines. Ensuite, enlevez les écorces et ajoutez de l'eau. Il ne vous reste plus qu'à commencer le grand nettoyage !

Comment blanchir vos coudes ?

C'est très simple. Pour blanchir vos coudes assombrés, vous aurez besoin de couper en deux un citron. Une fois que vous avez réalisé cette opération, ajoutez 1 cuillerée de bicarbonate de soude (10 g) directement sur le fruit. Ensuite frottez directement vos coudes avec la pulpe du citron. Il est possible que les résultats ne soient pas immédiats, mais au bout de 5 ou 6 jours, vous devriez commencer à remarquer que votre peau prend une teinte plus claire.

Prévenir et traiter l'impuissance chez les hommes

Le fenugrec (halba) est aussi bon pour les hommes que pour les femmes. En effet, il est efficace pour prévenir l'impuissance sexuelle chez les hommes, grâce à sa forte teneur en diosgénine. Celle-ci stimule la libido chez les hommes et combat les problèmes d'infertilité.

Une infusion naturelle pour mieux digérer

Utilisé en infusion, le poivre peut soigner les troubles digestifs et notamment une digestion lente. Faire infuser 3 g de grains de poivre dans 15 cl d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez aromatiser l'infusion avec de la menthe. Filtrer. Boire l'infusion 2 à 3 fois par jour.

La betterave pour aider notre foie

En plus de la haute valeur nutritive, c'est surtout l'effet hépatoprotecteur, dû au pigment nommé bêtaïne, qui rend la betterave si intéressante.

La bêtaïne protège le foie et aide la vésicule biliaire à excréter la bile contenant les substances toxiques métabolisées par le foie.

Le saviez-vous... ?

Ce fruit sec était un excellent antidépresseur naturel ? Deux poignées de noix de cajou contiennent entre 1000 et 2000 mg de tryptophane, soit l'équivalent d'une dose d'antidépresseur sur ordonnance... Cet acide aminé favorise la croissance des enfants, régule l'humeur, équilibre le comportement, améliore le sommeil, réduit le stress, l'anxiété et la dépression.