

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson pour perdre du poids sans efforts

Voici une recette simple et naturelle, qui s'avère très efficace pour perdre du poids et prévenir les ballonnements excessifs. De nombreuses personnes ont pu témoigner de son efficacité.

Ingrédients :

- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ¼ de cuillère à soupe de cannelle
- Quelques zestes de citron
- ½ cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

Mélangez le cumin à l'eau bouillante. Remuez bien, puis ajoutez les zestes de citron et la cannelle. Ajoutez le gingembre puis le miel. La boisson est prête à la consommation.

Buvez ce mélange tous les matins à jeun durant 3 à 4 semaines pour profiter des vertus antioxydantes et purifiantes des ingrédients qui la composent.

LE SAVIEZ-VOUS... ?

La peau de banane et la peau humaine ont une enzyme en commun : la tyrosinase, dont le niveau de présence donne des indices sur le stade de la maladie. C'est le constat d'une étude de l'Ecole polytechnique de Lausanne qui a permis de concevoir un nouvel outil de diagnostic.

Maladie de Crohn : cette vitamine peut soulager les symptômes

Des chercheurs ont découvert le rôle de la vitamine D pour réduire les inflammations de l'intestin causées par la maladie de Crohn.

Une supplémentation en vitamine D pourrait en effet avoir un rôle important dans le traitement de la maladie car elle permettrait de réduire le dysfonctionnement de la barrière intestinale. De précédentes études avaient déjà démontré un lien de cause à effet bénéfique, mais les chercheurs ont voulu en savoir davantage sur son mécanisme d'action sur la barrière intestinale. Ils ont pour cela observé des modifications au niveau de sa perméabilité et de la concentration de peptides antimicrobiens qu'elle contient.

CONSEIL UTILE

Buvez un 1 verre d'eau avant de vous coucher, cela évite un accident vasculaire cérébral ou cardiaque.

Publicité

LES MAUX DE L'HIVER

Et si vous les affrontiez naturellement ?

Que ce soit par une apparition subite du soleil certains jours, ou simplement le fait de passer de la chaleur de votre maison ou lieu de travail au froid de l'extérieur, passer du chaud au froid est souvent ce qui nous fait attraper un virus plus facilement.

Pour éviter que ces virus ne nous affectent trop, ou pour s'en guérir plus rapidement, on peut avoir recours aux plantes. En infusions, en inhalations, ou en sirops, certaines plantes comme le thym, la menthe poivrée et bien d'autres sont reconnues pour leur efficacité contre les maladies d'hiver telles que la toux, rhume, bronchite ou la grippe.

Voici d'abord les conseils très personnels d'un Nobel de médecine pour ne pas vous enrhummer. Ils sont à la portée de tous :

- Se protéger des refroidissements (les cache-cols ou cache-nez sont très efficaces),
- Humidifier l'air de façon à ce que les muqueuses ne s'assèchent pas,
- Saliver autant que l'on peut (le citron est tout indiqué)
- Se gargariser la gorge avec de l'eau chaude
- Respirer par le nez (surtout pas par la bouche).

Souvenons-nous également que la première arme efficace à notre disposition contre les



affections hivernales reste le vaccin. Enfin soyons particulièrement prudents lorsqu'il s'agit de soigner les jeunes enfants.

Par ailleurs, nous vous rappelons qu'il existe des solutions pour dire stop aux maux d'hiver le plus vite possible. Pour mieux vous guider dans votre choix, nous avons sélectionné, ci-dessous, pour vous, les solutions naturelles qui nous semblent être les plus efficaces, tout simplement car de nombreuses personnes les ont testées.

TouxKid est une solution naturelle agissant efficacement pour soulager la toux chez les

nourrissons à partir d'un an et les enfants. Ses propriétés anti-inflammatoires, antiallergiques et bronchodilatatrices favorisent la décongestion des muqueuses, facilitant ainsi la respiration. TouxKid contient du miel dont l'efficacité est reconnue pour soulager la toux nocturne, lui donnant aussi un goût agréable apprécié par les enfants.

PhyBaby est une association de plantes agissant en synergie pour stimuler et augmenter l'immunité et la résistance de bébé face aux agressions externes. 100% naturel, il protège

le système respiratoire, renforce le système digestif et stimule l'appétit. PhyBaby ne cause aucun effet secondaire ou indésirable.

Bronchonet est un sirop à base de plantes indiquées dans le traitement symptomatique de la toux (toux sèche, toux asthmatique, toux allergique, toux du fumeur) spécialement sélectionnées pour leur triple action : anti-inflammatoire, antiallergique et bronchodilatatrice.

Existe aussi sans sucre, il convient ainsi aux diabétiques et aux personnes suivant un régime hypocalorique.



La cannelle contre l'acné et l'eczéma

La cannelle associée au miel, appliquée en masque sur la peau favorise la disparition des boutons d'acné. Etalez le miel additionné d'un peu de cannelle sur la peau. Gardez un quart d'heure puis rincez votre visage ou les zones touchées par l'eczéma.

SACHEZ QUE...

En plus de réduire le taux de sucre dans le sang et le risque de diabète, l'orge (échair) diminue l'appétit et les risques de maladies cardiovasculaires.

Selon les scientifiques de l'Université de Lund en Suède, l'effet bénéfique vient d'un mélange de certaines fibres alimentaires trouvées dans l'orge.

Elles aident à réguler la tension artérielle

Grâce à leur apport significatif en potassium, les mangues peuvent améliorer la fonction et l'efficacité des muscles et du rythme cardiaque. Ce minéral est essentiel pour une pression sanguine régulée et équilibrée. De plus, la mangue apporte du magnésium, un autre minéral qui favorise la santé du cœur.

Il empêche de se gratter !

Finis les rougeurs et les démangeaisons ! L'eau de tilleul est une préparation qui possède des vertus sédatives et antiprurigineuses. En clair, elle réduit les inflammations et soulage les démangeaisons de la peau, y compris celles du cuir chevelu.

Se procurer une préparation pharmaceutique d'eau de tilleul et masser les endroits irrités deux fois par jour.

Sexsommie : la sexualité somnambule

En matière de sexualité, passer à l'acte en dormant est un trouble du sommeil bien éloigné du comportement fantasmé. Dans ce somnambulisme bien particulier appelé sexsommie, la violence est souvent au rendez-vous et, dans les cas extrêmes, plonge le couple dans un enfer quotidien.

Dans la sexsommie, la caractéristique majeure est que la personne sexomniaque est endormie, avec une conscience moindre. Cela peut aboutir à des violences

sexuelles nocturnes (assaut du partenaire, pénétration ou tentatives de pénétration violentes...). Dans cet état de sommeil, ces personnes sont amenées à leur insu à avoir des comportements violents sur le conjoint, qu'elles n'auraient jamais eu éveillées. Ce dernier a beau se débattre, protester, le sexomniaque est difficile à réveiller.

La confusion est augmentée si la personne a consommé de l'alcool, avec dans ces cas-là, des conséquences médico-légales plus fréquentes ...

Très efficace pour stimuler la mémoire !

Le romarin (iklil) aiderait donc à se souvenir des tâches quotidiennes. Idéal pour les personnes atteintes de troubles de la mémoire ! En outre, selon une étude publiée dans l'*International Journal of Neuroscience*, le romarin augmente la vigilance et accroît la précision. En infusion, ajoutez 3 feuilles de romarin séchées à 150 ml d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 10 minutes. Vous pouvez en boire jusqu'à 3 tasses par jour.

Le thé c'est aussi bon contre les fractures

Selon une étude scientifique le thé permettrait de lutter efficacement contre l'ostéoporose. Cette maladie qui touche en grande majorité les femmes ménopausées altère la qualité des os et conduit à une multiplication des

fractures. On conseillait jusqu'à présent aux femmes ayant atteint la cinquantaine de consommer beaucoup de calcium, voilà qu'on pourrait aussi les enjoindre à céder au rituel du Tea Time.

Boutons dans le dos

Pour nettoyer son dos préparez une lotion à la rose et à l'orange en mélangeant 1/3 d'eau de rose avec 1/3 de jus d'une orange et 1/3 d'eau minérale. Cette lotion ne se garde qu'un jour au réfrigérateur.

Le poireau : à mettre dans votre assiette

Si le poireau est depuis fort longtemps le « légume national » du Pays de Galle, c'est grâce aux Romains qui l'apportèrent dans leurs bagages lors de leur conquête de la Grande-Bretagne.

Le poireau fait partie, à cause de la conjonction des fibres, des carotènes et de la vitamine C antioxydants, des légumes protecteurs contre certains cancers.

Une tisane de cet aliment peut doubler votre vie intime

Contre une baisse de vie intime, une tisane de cet aliment miracle peut s'avérer efficace pour accroître le désir. Verser 2 cuillères à café de racines de gingembre en poudre dans une tasse. Ajouter de l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes.

Boire une infusion par jour.