

### Pour une bonne santé cardio-vasculaire

Au niveau vitamines, le céleri (krafess) bouilli et égoutté, contient une quantité non négligeable de vitamines A, B, C et K.

Malgré son taux élevé en sodium, il est riche en potassium, ce qui rend votre organisme plus fort pour lutter contre l'hypertension mais aussi les problèmes de rhumatisme, de la goutte et des coliques néphrétiques. Certains lui donnent même un rôle de fortifiant de l'estomac et celui de protecteur contre le cancer.

Ne pas jeter les graines de céleri, elles sont utiles à l'assaisonnement en cuisine. D'ailleurs, la version la plus connue est le « sel de céleri » constitué de graines de céleri moulues et de sel.

### Du sirop de réglisse contre la toux et le mal de gorge

Antitussif, la réglisse (erq essouss) peut soulager les maux de gorge et la toux. Couper 40g de réglisse en morceaux. Après les avoir mis dans une grande bouteille, ajouter 0,5 l d'eau. Fermer bien la bouteille et laisser macérer la préparation 10 jours. Filtrer ensuite le remède et ajouter 250 g de miel. Bien remuer.

Lors d'une quinte de toux, boire 2 cuillères à soupe du remède, 2 fois par jour. Contre-indications : Prise en excès, la réglisse peut entraîner de l'hypertension. Ne pas en consommer plus de 50g par jour et pas pendant plus de 6 semaines. Les personnes qui souffrent de problèmes cardio-vasculaires, de maladies des reins ou du foie doivent éviter d'en prendre sans avis médical.

### Pour lutter contre la fatigue

Mangez des épinards une fois par jour aide à vaincre la fatigue. Cela ne peut pas faire de mal. Les épinards contiennent du potassium et sont riches en vitamines B, qui sont autant de sources d'énergie.

### Soulager des douleurs musculaires

Lors de douleurs musculaires (courbatures, raideurs, contractions du tube digestif ou de l'utérus), appliquer une bouillotte bien chaude. Si vous n'avez pas de bouillotte, une bouteille d'eau fera l'affaire.

### Pépins de coing contre les hémorroïdes

Faire bouillir dans du lait des pépins de coing (sferdjel) dépouillés de leur écorce, les mettre dans des petits sacs et les appliquer bien chauds sur les hémorroïdes.

### L'oignon pour ne pas être malade

L'oignon est une éponge à microbes. Lorsque vous ne vous sentez pas très bien, coupez un oignon en deux et laissez-le près de vous la nuit quand vous allez vous coucher.

### Se débarrasser des glaires

Si vous avez des glaires, vous pouvez prendre une cuillère de jus d'ananas frais, à renouveler toutes les deux heures environ. Cela devrait rapidement vous soulager.

### Démangeaisons du cuir chevelu

En cas de démangeaison du cuir chevelu, vous pouvez utiliser du vinaigre de cidre. Mélangez une petite cuillère de vinaigre de cidre à 10 cl d'eau puis passez ce mélange sur vos cheveux et laissez reposer.

Cela devrait calmer les démangeaisons. Cela devrait calmer les démangeaisons.

### Vaincre le hoquet

Voici un bon remède pour vaincre le hoquet : mettez-vous un glaçon sur le nombril. Le froid dans cette région stoppera les contractions !

### De la coriandre pour lutter contre l'acné

Un remède naturel pour lutter contre l'acné : prendre une cuillère à café de coriandre (kosbor) mélangée avec une pincée de cumin (kamoune) et passer l'ensemble sur la peau une fois par jour.

## KYSTES GRAISSEUX

### Éliminez-les avec des remèdes naturels

**En plus de ne pas manipuler la zone pour éviter la propagation de l'infection, il est essentiel de veiller à une hygiène extrême. La prêle a des propriétés nettoyantes et accélère sa guérison.**

Les kystes graisseux sont des saillies d'aspect huileux formés sous la peau dus à l'obstruction de la glande sébacée par une protéine appelée kératine.

Bien qu'ils soient très inesthétiques, ils ne constituent pas un risque pour la santé et ne provoquent souvent aucun symptôme supplémentaire.

Seulement dans certains cas, ils se caractérisent par une forte odeur due à un liquide huileux jaune qui s'accumule à l'intérieur.

Ceux-ci peuvent varier en taille et apparaître dans les zones poilues du corps comme les aisselles, la région génitale ou les jambes, entre autres.

Pour leur apparence similaire aux boutons d'acné, certaines personnes prennent la décision de les serrer pour faciliter son retrait. Cependant, ceci augmente le risque d'infection et peut être nocif pour la peau.

Pour cette raison, je vous propose aujourd'hui plusieurs remèdes maison qui contribuent à éliminer les kystes graisseux et accélérer votre rétablissement. Apprenez à les connaître !

#### La prêle :

L'infusion de la prêle (dheyl el houssane) a des propriétés nettoyantes qui aident à éliminer les toxines et accélèrent la récupération de la peau.

Sa consommation et son application directe renforcent les défenses de l'organisme et préviennent le développement d'infections de la peau.

#### Les ingrédients :

1 cuillère à soupe de prêle (10 g).

1 tasse d'eau (250 ml).

Comment l'utiliser ?

Placez une tasse d'eau à ébullition, ajouter la prêle et laissez reposer pendant 10 minutes.

Vous pouvez prendre jusqu'à trois tasses par jour, ou l'appliquer avec un coton-tige.

#### L'aloë vera :

Le gel d'aloë vera (essebar) contient de nombreux nutriments bénéfiques pour la peau et améliore le processus de guérison des blessures qui se développent.

Son application directe réduit l'apparence des cicatrices et favorise l'élimination des saillies pour donner un aspect lisse et doux.

Comment l'utiliser ?

Prendre une petite quantité de gel d'aloë vera et le frotter dans la



Photos : DR

zone souhaitée, plusieurs fois par jour.

Utilisez-le jusqu'à ce que la peau soit guérie.

#### L'huile de ricin :

En dépit d'être grasse, l'huile de ricin donne de très bons résultats lorsqu'elle est utilisée en tant que traitement contre les kystes graisseux.

Son effet anti-inflammatoire réduit la peau bombée et aide à

apaiser la sensation de démangeaisons aussi.

#### Comment l'utiliser ?

Tremper une boule de coton dans l'huile de ricin et ensuite l'appliquer sur le kyste graisseux.

Puis placez un sac avec de l'eau chaude et le compresseur pour un moment.

La chaleur et l'huile de ricin se combinent ensemble pour éliminer la saillie.

#### Le vinaigre de cidre :

Ce produit tel qu'il est utilisé dans la cuisine a un effet antibiotique qui réduit l'inflammation et l'infection des kystes.

#### Comment l'utiliser ?

Pour éliminer la masse contenant du pus à l'intérieur, mettez le vinaigre de cidre et couvrez avec un pansement adhésif.

Trois jours plus tard, enlevez-le et remarquez comment il s'est réduit rapidement.

Si ce n'est pas complètement enlevé, répétez le remède une deuxième fois.

### Le coquelicot contre les insomnies

En 1921, un groupe d'anciens combattants canadiens, le «Great War Veteran's Association» a choisi le coquelicot comme symbole.

Aujourd'hui, la fleur est le symbole des pays du Commonwealth.

Le coquelicot (nouar essaâ) est utilisé pour traiter les insomnies des personnes délicates et les personnes âgées.

Antispasmodique et sédatif, il calme la toux provoquée par des bronchites ou des pneumonies. Grâce à son action sudorifique, le coquelicot permet de faire redescendre la fièvre.

Faire une infusion d'une cuillère à café de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes. En boire trois tasses par jour.

Coquelicot : Le coquelicot est interdit aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 10 ans.

### Thé vert : un antioxydant naturellement efficace

Selon une légende chinoise, les hommes ont commencé à boire du thé vert aux alentours de 5 000 avant l'ère chrétienne, lorsque l'empereur Shen Nong, qui faisait bouillir de l'eau pour la purifier, vit quelques feuilles soulevées par le vent se déposer dans cette eau frémissante. On sait depuis, que le thé vert est connu pour avoir de nombreux bénéfices pour la santé, que ce soit dans la prévention du cancer ou des maladies cardiaques.

Selon des chercheurs de l'université du Kansas (USA), le principal antioxydant (les catéchines) contenu dans le thé vert est 100 fois plus puissant que la vitamine C et 25 fois plus efficace que la vitamine E pour protéger l'ADN contre les dégradations susceptibles de favoriser le cancer.

Les antioxydants (bon) sont des substances qui inhibent l'action des radicaux libres (mauvais), molécules d'oxygène nocives qui endommagent les cellules et accroissent le risque de maladies graves, cancers notamment.

### Calmer les brûlures d'estomac

Pour apaiser les brûlures d'estomac, prendre un mélange d'une cuillère à café de fécule de maïs (maïzena) dans un verre d'eau. Cela atténuera les douleurs.

## TECHNIQUE JAPONAISE POUR ÉLIMINER LE STRESS

Personne ne peut nier le fait que le stress est «le mal du XX<sup>e</sup> siècle» et qu'il amène de nombreuses conséquences négatives pour notre santé. Au Japon, une technique révolutionnaire a été créée, qui promet d'éliminer la fatigue, la nervosité et l'anxiété en quelques minutes.

Lorsque les choses se compliquent au travail ou à la maison, nous vous conseillons de suivre cette technique orientale extrêmement intéressante.

Chacun d'entre eux est lié à une émotion ou à un sentiment. La théorie indique que selon que l'on appuie ou que l'on masse un point, on soulage une douleur en particulier.

Si vous mettez les paumes l'une contre l'autre et que vous appuyez pendant quelques secondes, vous pouvez éradiquer tout le négatif de votre vie en quelques secondes (dont certaines douleurs ou maladies qui se développent comme conséquences des émotions toxiques).

Pour mieux comprendre ce mécanisme, il faut

tout d'abord découvrir le pouvoir de chaque doigt de la main.

• Pouce : Inquiétudes, nervosité et stress.

• Index : Peurs.

• Majeur : Colère et énervement.

• Annulaire : Dépression, tristesse et difficulté à la prise de décision.

• Auriculaire : Pessimisme, manque d'énergie et anxiété.

L'explication «scientifique» de cette technique est basée sur le fait que les mains sont connectées au cerveau, à la zone qui se charge de nos émotions.

Pour enclencher ce mécanisme, vous devez envelopper le poing de la main gauche avec les doigts de la main droite.

Ensuite, exercez une pression uniquement avec le doigt qui correspond à votre douleur ou à votre problème. Maintenez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et recommencez pendant 30 secondes. Faites-le autant de fois que vous voulez.

### Les artichauts pour diminuer votre tension artérielle

L'utilisation de l'artichaut est indiquée pour abaisser le taux de cholestérol dans le sang. En effet, l'hypercholestérolémie est l'un des facteurs de risques d'hypertension artérielle, ce qui fait partie des bonnes nouvelles. Selon des études scientifiques, il a été démontré que les patients qui ont reçu un diagnostic d'hypercholestérolémie et auxquels on a donné des extraits de feuilles d'artichaut, ont présenté une diminution de leur taux de cholestérol sanguin. Les artichauts ont un excellent goût à la vapeur (généralement cuits pendant environ 1 heure), en trempant chaque morceau dans un mélange d'huile d'olive, de citron et d'ail.

### La pêche contre les problèmes de la prostate

Elle est digestive, énergétique et tonique pour le système nerveux, et elle est recommandée aux intellectuels et aux personnes qui souffrent de dépression. Elle est bien tolérée par les estomacs fragiles.

La pêche se digère plus facilement que tout autre fruit. Elle a une action laxative légère et diurétique, et sert à lutter contre les calculs rénaux, l'insuffisance rénale, les problèmes de la vessie et de la prostate.

Elle devrait faire partie de l'alimentation des personnes qui souffrent de rhumatisme, de goutte et de sciatique.

### Un grand éclat de rire pour libérer les tensions

Après un grand éclat de rire, la vie est perçue différemment. Cela a un lien avec notre cerveau qui libère des endorphines quand nous rions, ce qui contribue à libérer les tensions, à apporter de la clarté mentale et à nous aider à résoudre nos problèmes.

C'est-à-dire que les endorphines nous aident à diminuer nos niveaux de stress et, évidemment, à nous sentir bien mieux.

Quand nous sentons que nous avons besoin de rire et que nous ne savons pas comment faire, nous pouvons regarder une série, une film ou une vidéo comique.

Il est également bon de passer plus de temps avec ses amis et ses proches, ceux avec qui on se sent bien.

### Comment se débarrasser des petits points rouges sur la peau ?

Ces petits points semblables à des grains de beauté possèdent une forme circulaire, sont de couleur rouge et ne dépassent pas les 2 millimètres de diamètre en général. Ils apparaissent surtout au niveau de la poitrine, du cou et des bras.

Tout comme il est efficace pour tuer les verrues, l'ail peut vous aider à éliminer ces boules de sang : il suffit d'appliquer chaque jour un morceau d'ail frais sur le «grain de beauté» et de le fixer avec un sparadrap, puis de le changer deux fois par jour de préférence, le matin et le soir avant de se coucher. On peut également compléter ce traitement en consommant de l'ail cru ou bien des gélules d'huile d'ail.

### Quelle est cette épice miracle qui combat la graisse abdominale ?

Eh bien... c'est la «cannelle»... Cette épice est l'une des plus négligées, et parmi les plus saines au monde... Vous pouvez même l'appeler une «épice brûleuse de graisses»... d'une certaine

manière. Eh oui, elle peut réellement vous aider à gagner le combat contre la graisse abdominale si vous l'utilisez tous les jours...

Bien que la cannelle ait des dizaines de bienfaits pour la santé, le principal avantage qui vous aidera à être plus mince est à travers sa forte incidence sur le contrôle de la glycémie dans votre corps. Comme vous le savez, les niveaux d'insuline chroniquement élevés peuvent faire augmenter vos réserves de graisses. Une façon possible de bénéficier de la cannelle pour perdre plus de matières grasses est d'utiliser la cannelle chaque jour dans vos repas quand vous pouvez, comme dans le yaourt ou le fromage blanc, les smoothies, ou toute autre façon de l'accommoder.

