

Cette puissante infusion est le meilleur remède pour les jambes enflées

Une mauvaise circulation sanguine, le cycle menstruel, l'excès de poids, une mauvaise alimentation et la grossesse sont quelques-unes des causes de jambes enflées.

Si vous ajoutez les changements de température, l'humidité et la chaleur à tout ça, les jambes enflées, qui est une conséquence de la gravité tirant les fluides vers le bas de vos jambes, sont garanties.

Boire des infusions de persil est recommandé. Cette infusion vous aidera à vous débarrasser des liquides en excès dans votre organisme.

Prenez des racines et des feuilles de persil, hachez-les finement et ensuite mélangez-les. Prenez 5 cuillères à café du mélange et faites-le cuire pendant cinq minutes dans un demi-litre d'eau. Après cela, laissez reposer pendant encore 20 minutes. Filtrez ensuite l'infusion. Buvez cette infusion trois fois par jour pour pouvoir atteindre des résultats satisfaisants.



Photo : DR

Pieds douloureux après une longue marche

Faire une décoction avec une poignée de clous de girofle (qronfel) dans 2 litres d'eau, verser cette eau bouillante sur 3 à 4 citrons coupés en tranches. Faire des bains de pieds jusqu'à refroidissement de l'eau.

La nèfle, des vertus pour les reins

La nèfle (m'chimcha) contient environ 87% d'eau, manger ce fruit est un excellent moyen pour hydrater le corps et faciliter la production d'urine afin d'éliminer les toxines. Il est recommandé en cas de goutte, excès d'acide urique et de calculs rénaux.

De la pastèque contre la goutte

La pastèque est un fruit particulièrement alcalin avec une forte teneur en eau, qui est un facteur important pour dissoudre et éliminer les cristaux d'acide urique qui causent la douleur de la goutte.

Cette plante agit contre l'anxiété

Le carvacrol, un des constituants du thym, a des effets relaxants, ce qui peut avoir un effet positif sur les gens souffrant d'anxiété.

Infusez 2 g de thym (z'itra) séché dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour, au besoin.

Poivre et sel contre le mal de dents

Le sel mélangé avec du poivre peut être d'une grande utilité lorsqu'une dent devient très sensible car ces deux ingrédients ont des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et analgésiques. Mélangez en quantités égales du poivre et du sel avec quelques gouttes

d'eau pour former une pâte. Appliquez la pâte directement sur la dent affectée et laissez-la agir pendant quelques minutes. Renouvelez plusieurs jours de suite.

Le lin pour combattre l'ulcère d'estomac

Les graines de lin (zeriâte el kettane) par exemple contiennent en grande quantité un mucilage de qualité. Pour en profiter, il faut mettre 30 g de ces graines dans de l'eau minérale et les laisser macérer toute la nuit. Un gel transparent et visqueux sera visible sur l'eau le matin. Le liquide peut être bu tout au long de la journée.

Pour la toux persistante

Faire bouillir une gousse d'ail et l'écraser avec 1 cuillère de cumin, 1 cuillère de miel, 1 cuillère d'huile d'olive, prendre 2 cuillères de cette purée le soir avant de dormir et ne rien prendre après. Suivre ce traitement 3 nuits de suite, c'est radical...

Lotion corporelle à la rose

A 500 g de pétales de roses, ajoutez cinq clous de girofle et un zeste de citron non traité. Laissez macérer 15 jours au soleil dans un litre de vinaigre de cidre. Filtrez, puis mettez en flacons. Vous pouvez remplacer les clous de girofle par des morceaux de racine d'Iris (al ambar).

Une astuce rapide pour ne plus avoir la tête qui tourne

Perte d'équilibre, vue qui se brouille et décor qui bouge... Si vous avez souvent la tête qui tourne, les pilotes d'Air Force, la flotte aérienne présidentielle américaine, ont un conseil pour vous. Selon un internaute du réseau social américain Reddit dont la publication a été relayée par le *Huffington Post* canadien, il suffit de serrer puis desserrer et recommencer avec tous les muscles du bas de votre corps. Lorsqu'on se lève un peu trop vite, il peut arriver que l'on se sente étourdi un moment, c'est le résultat d'une chute de pression artérielle brutale dans le haut du corps et donc le cerveau. Cette technique aiderait le sang à remonter jusqu'à ce dernier rapidement.

POUR UN VISAGE FATIGUÉ

Masque et exfoliant au café

Nous pouvons profiter des bienfaits du café pour soulager les signes de fatigue sur notre visage et pour lui apporter de la vitalité. Le miel nous aidera à l'hydrater.

Un visage fatigué a besoin de nutriments qui lui redonnent de la luminosité et de la vitalité... Si vous voulez faire un traitement maison pour enlever les marques de fatigue et les cernes de votre visage, vous pouvez utiliser le café, qui est un excellent ingrédient pour stimuler la peau du visage.

Découvrez dans cet article comment préparer un remède maison pour nourrir et exfolier votre visage une fois par semaine.

D'une part, il s'agit d'un masque nutritif et revitalisant pour tous les types de peau, grâce à ses propriétés régulatrices stimulantes.

C'est pour cela que nous pouvons en appliquer une fois par semaine et qu'il faut laisser agir ce masque pendant 15 minutes.

D'autre part, la base de café moulu de ce masque est

exfoliante si l'on se masse la peau. Ainsi, vous en profiterez pour vous faire un peeling de toute la peau.

Ingrédients :

- Un demi-verre de café (100 ml).
- Deux cuillerées à soupe de café moulu (20 g).
- Deux cuillerées à soupe de cacao pur en poudre (20 g).
- Deux cuillerées à soupe de miel d'abeille (50 g).

Le café

C'est l'ingrédient de base de notre remède, qui a des propriétés antioxydantes, détoxifiantes, diurétiques et stimulantes.

Le cacao

Le cacao pur est riche en nutriments et c'est un excellent hydratant pour tous les types de peaux, car il ne rend pas la peau grasse. De plus, il est très antioxydant et prévient les effets des radicaux libres.

Un traitement prometteur contre l'hyperplasie bénigne de la prostate

Des chercheurs coréens ont étudié les effets anti-prolifératifs de l'ail (*Allium sativum*) sur la progression de l'hyperplasie bénigne de la prostate, une maladie urologique qui affecte la plupart des hommes après 50 ans. Actuellement, pour cette maladie, il n'existe pas de traitement qui soit parfait, sans effets secondaires, d'où l'intérêt de développer des traitements à base de plantes. Les chercheurs ont évalué l'efficacité de l'ail sur l'hyperplasie bénigne de la prostate du rat. L'administration d'ail a limité la croissance des tissus de la prostate et diminué les niveaux de protéines inflammatoires. L'ail a permis l'accumulation de protéines induisant un signal d'apoptose (mort cellulaire) et a diminué les niveaux de protéines anti-apoptotiques comme Bcl-2, Bcl-xL ou la survivine. Les auteurs en concluent que l'ail pourrait supprimer les effets de l'hyperplasie de la prostate et qu'il représente un traitement potentiel à développer pour traiter cette maladie.

UN RESCAPÉ DU CANCER A PARTAGÉ LA RECETTE QUI LUI A SAUVÉ LA VIE

Les gens partagent des histoires étonnantes en expliquant comment ils ont soigné leur cancer. Certains utilisent des carottes, d'autres du curcuma, du bicarbonate de soude, et aujourd'hui, c'est l'histoire d'un homme qui a guéri son cancer avec du miel. Il y a 13 ans, on a diagnostiqué l'un des cancers les plus dangereux à Ante Kresich, le cancer du poumon, et les médecins lui ont dit qu'il ne lui restait plus longtemps à vivre. Mais Kresich a complètement guéri en utilisant du miel et des plantes médicinales, et il a de nombreux documents qui le prouvent.

«J'ai quitté l'hôpital en avril, et en été j'étais déjà un homme complètement différent. Quand je suis allé consulter mes médecins, ils ont eu du mal à croire que j'étais encore en vie, et quand ils ont vu les résultats des examens ils n'en revenaient pas», explique Kresich. Les médecins lui ont conseillé de poursuivre le traitement. Grâce au miel et aux plantes, le cancer du poumon a complètement disparu, et les résultats n'ont montré aucune trace de la maladie.

Aujourd'hui, en bonne santé et plein d'énergie, Ante a un nouveau passe-temps : les abeilles. «Les gens qui ont un destin semblable au mien viennent me voir et je leur raconte mon histoire, l'agonie que j'ai dû subir et le remède qui m'a aidé. Mes recettes les aident, elles leur donnent de l'espoir», déclare

Kresich, et il estime qu'à partir de maintenant il est de son devoir d'aider les autres.

C'est ce même remède qui a permis à une Bosnienne de se relever d'un cancer d'origine endocrinienne. Elle est aujourd'hui en très bonne santé et tient à partager la recette de sa guérison avec le plus de gens possible.

Voici la recette utilisée :

Vous avez besoin de quelques belles racines de gingembre (skendjbir). Pelez et mixez finement le gingembre et mélangez avec ½ kilo de miel. N'oubliez pas que le miel doit être bio et propre, achetez-en à un producteur de confiance. Conservez ce remède dans des bocaux, et consommez une cuillère à soupe 3-4 fois par jour. Il est également important d'éviter tout contact avec des objets métalliques, utilisez plutôt une cuillère en bois. Vous devriez voir les premiers résultats en seulement 4 jours.

Certes, cette recette n'est pas efficace dans tous les cas. Mais, ce remède vaut vraiment le détour. D'ailleurs, n'hésitez pas à l'adopter au quotidien non pas pour vous soigner mais tout simplement pour prendre soin de votre corps et agir à titre préventif.

Il est également important de rester positif, peu importe ce que vous dit votre médecin. Vous devez éviter la dépression, vous devez gagner cette bataille avec toute l'aide dont vous pouvez bénéficier.

L'origine du gâteau d'anniversaire

Qui dit célébration dit gâteau. Cette tradition remonte en fait à la Grèce antique et a à voir avec sa mythologie. En effet, les Grecs mangeaient du gâteau pour honorer Artémis, la déesse de la lune et de la chasse. Ils fêtaient son anniversaire avec un gâteau au miel, rond comme la lune, éclairé par des cierges pour imiter la lueur de la lune, et ils se mettaient à genoux pour prier avant de souffler les bougies, c'est aussi pourquoi les gens font un souhait quand ils les soufflent.

Être zen en mangeant des poireaux !

Selon une étude publiée dans le *Experimental Neurobiology*, le poireau posséderait des vertus bénéfiques sur l'humeur. Ce serait dû à l'action d'un flavonoïde présent dans ce légume de la famille des oignons, le kaempferol, un anti-oxydant qui permet également de maintenir stable le taux de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs importants au niveau du cerveau pour lutter contre le stress et procurer une sensation de bien-être.

Mesdames, voici une astuce qui va vous intéresser

Manger des patates douces se révèle être un facteur de grossesses multiples... Augmentez donc vos chances d'avoir des jumeaux en mangeant des patates douces. Par exemple, chez une tribu appelée les Yoruba, une naissance sur 22 donne des jumeaux. Cela serait dû à la consommation de la peau de la patate douce (batata h'loua) qui stimulerait l'ovulation.

Pourquoi il est déconseillé de trop serrer sa ceinture

Vous portez une ceinture ? Ne la serrez pas trop fort ! Selon une récente étude, vous risqueriez de développer un cancer de la gorge. Des experts écossais affirment qu'une ceinture trop serrée peut augmenter l'acidité dans l'œsophage et causer de gros dégâts. L'étude des universités de Glasgow et Strathclyde a été menée auprès de 24 volontaires qui n'avaient pas d'antécédents de reflux gastrique.

En les étudiant de près, on a remarqué qu'il avait beaucoup plus de reflux acide quand ils portaient une ceinture que lorsqu'ils n'en portaient pas. «Contrairement à l'estomac, qui est conçu pour y résister, l'œsophage peut être endommagé par l'acide. Cela provoque des brûlures d'estomac et à plus long terme le cancer.» Le risque de développer un cancer de la gorge de cette manière est plus élevé chez les personnes en surpoids.