

## DES GLAÇONS AUX FLEURS

# Pour une peau fraîche et tonique

**Passer un glaçon fleuri sur son visage le matin est une bonne manière de rafraîchir sa peau. Associé aux pétales, le froid de la glace va contribuer à améliorer votre circulation sanguine, à resserrer vos pores et à vous donner un teint revitalisé.**

Ce sont les Islandaises qui utilisent traditionnellement des glaçons aux plantes pour leur rituel beauté. Passés sur le visage au quotidien, ces toniques naturels rafraîchissants rendront votre peau plus éclatante naturellement.

Toutes les plantes peuvent être utilisées pour les congeler. Utilisez des plantes dont vous connaissez l'innocuité et aux effets bénéfiques sur la peau, et dont vous connaissez la provenance : privilégiez les fleurs du jardin ou les plantes bio.

Quelques exemples : la lavande (khezzama) a des vertus apaisantes et cicatrisantes pour les peaux sujettes à imperfections par exemple. Les fleurs de camomille (baboundj) sont également apaisantes pour les peaux sensibles. Les fleurs de souci ou calendula sont connues pour leurs vertus anti-inflammatoires.

L'eau de rose est bien connue des amatrices de cosmétique naturelle. Vous pouvez élaborer des glaçons beau-

té aux boutons de rose, aux vertus tonifiantes. Mélangez trois gouttes d'huile essentielle de rose à une tasse d'eau de rose, de l'eau du robinet et glissez une fleur dans chaque bac à glaçons.

Enroulez ces glaçons dans un petit mouchoir très fin et appliquez le matin sur le visage, en insistant sur les paupières pour activer la circulation du sang.

**Les glaçons de fleurs de lys** sont un peu plus longs à élaborer, mais leur utilisation est des plus agréables. Pour cela, mettez quelques pétales de lys (zanbaq) dans 500 ml d'eau minérale, mixez, versez dans une casserole et portez à ébullition. Arrêtez le feu et laissez refroidir. Puis, passez et versez dans les bacs à glaçons.

**Les fleurs, mais aussi les herbes du jardin** peuvent être utilisées : menthe, thym ou romarin... Voici une recette



Photo : DR

simple pour des glaçons à la menthe :

- Faites une infusion de feuilles de menthe et laissez refroidir.

- Passez et versez le liquide dans des bacs à glaçons.

- Mettez au congélateur.

Appliquez chaque matin (très agréable en été !) sur l'ensemble du visage.

- Séchez doucement pour éviter les éventuelles gerçures.

Si vous n'avez pas le temps (ou pas envie !) de préparer votre infusion, vous pouvez aussi utiliser de l'eau florale de menthe poivrée à la place.

**Pour le teint et les yeux,** faites un thé bien fort et mettez-le dans le bac du réfrigérateur une fois refroidi. Vous obtiendrez des glaçons d'une jolie couleur dorée que vous passerez uniformément sur le visage et sur les yeux. Le thé rend les yeux brillants, détend, calme, supprime les cernes, éclaircit le teint.

**Pour dégonfler les paupières ou le visage,** faites une décoction avec des feuilles de lierre (lewaye). Pour cela, plongez une poignée de feuilles de lierre dans deux verres d'eau. Faites bouillir pendant dix minutes et laissez refroidir. Faites des glaçons à partir de cette décoction.

Lorsque les glaçons sont pris, passez-les doucement autour de vos yeux.

**Pour traiter les peaux sèches,** préparez une tisane faite à partir d'une demi-poignée de romarin (ikilil) et d'un demi-litre d'eau.

Versez-la dans le bac à glaces.

Passez ensuite les glaçons sur le visage avant d'appliquer votre crème hydratante.

**Astuce toute simple** pour qui ne veut pas utiliser de glaçons : garder l'eau florale au frigo et l'appliquer toute fraîche sur la peau au réveil.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Boisson à la coco, au gingembre et à la betterave

Grâce aux propriétés de ses ingrédients, la boisson à la coco, au gingembre et à la betterave vous apportera un regain d'énergie. De plus, elle peut vous aider à perdre du poids. Cette boisson sera spécialement bienfaitrice lorsque vous devrez réaliser un effort physique ou mental. Vous pourrez également y avoir recours lorsque vous aurez besoin d'une bonne dose de nutriments, comme dans des périodes de fatigue, de stress ou pendant la grossesse.

#### Ingrédients :

Avec les quantités suivantes vous obtiendrez environ un litre de cette boisson :

- 1 coco.
- 1 betterave.
- Un morceau de racine de gingembre ou bien du gingembre en poudre (selon vos goûts).
- 1 litre d'eau.

**Note :** si vous n'avez pas de noix de coco fraîche vous pouvez utiliser à la place un litre de lait de coco.

#### Préparation :

- Dans un premier temps, vous suivrez les instructions pour préparer du lait de coco, pour lequel vous devrez mixer la pulpe de la noix de coco avec le litre d'eau chaude jusqu'à obtenir une boisson blanche.

- Ensuite vous ajouterez la betterave et le gingembre, pelés et coupés.

- Si vous avez choisi d'utiliser du lait de coco déjà prêt, vous le mixerez avec la betterave et le gingembre directement, sans avoir besoin de le faire chauffer.

- Vous mixerez jusqu'à obtenir une boisson rosée.

- Filtrez-la et buvez la chaude ou froide.

- Vous pouvez la sucrer, si vous le désirez, avec un peu de stévia ou de miel d'abeilles. Cependant, vous devez prendre en compte que la betterave lui donne déjà un goût sucré.

- Vous pourrez boire ce jus tout au long de la journée. Pour profiter de ses propriétés médicinales, on recommande de le boire à jeun et en dehors des repas.

- Vous pouvez boire la quantité préparée dans la journée ou sur deux jours, mais pas plus.

### La caroube lutte contre le cholestérol

**La consommation de pulpe de caroube (fruit du caroubier), riche en polyphénols, aurait une action régulatrice du cholestérol en faisant baisser le taux de LDL, le «mauvais» cholestérol qui se dépose dans les artères, selon une étude de 2010.**

### Le céleri contre la rétention d'eau

Ce végétal (krafès) a des propriétés qui facilitent l'expulsion de l'acide urique et d'autres substances de déchets qui s'accumulent dans les reins. Il stimule la production d'urine et contribue de manière efficace à la régulation des liquides.

Vous pouvez en ingérer plusieurs fois par jour en infusion ou l'ajouter dans un jus. La rétention d'eau, également connue sous le nom d'hydropisie ou œdème, est un trouble qui se produit quand il y a une accumulation excessive de liquides dans les tissus du corps.

## Sachez que...

Après de longues années de recherche, des chercheurs américains ont découvert un moyen naturel et sans risque pour neutraliser la substance P, le « neurotransmetteur de la douleur ». Il consiste simplement à utiliser de la capsaïcine sur les zones douloureuses. La capsaïcine est un actif naturel présent en grandes quantités dans le piment rouge.

### L'aloë vera pour apaiser un coup de soleil

La sève d'aloë vera (essebar) est une solution naturelle pour calmer les coups de soleil. Elle va accélérer la guérison grâce à ses propriétés hydratantes et cicatrisantes. Appliquez le gel de cette plante pur sur les parties atteintes et renouvelez plusieurs fois par jour si nécessaire. Pour ce faire, coupez la feuille en deux et déposez le gel transparent (la sève) qui coule de la plante directement sur le coup de soleil. Si vous n'avez pas de plante d'aloë chez vous, vous pouvez utiliser du gel d'aloë vera prêt à l'emploi ; vous en trouverez dans les magasins spécialisés et les pharmacies.

### L'aubergine prévient le vieillissement prématuré

Les antioxydants contenus dans ce prodigieux légume ont un effet direct sur la protection des cellules de l'organisme. Sa consommation régulière diminue le risque de souffrir de plusieurs types de cancers et de pathologies chroniques liées au processus de vieillissement. De plus, elle évite la perte prématurée de collagène et d'élastine, en gardant l'aspect jeune et sain de la peau.

## Saviez-vous que... ?

Le jus de pomme de terre crue peut combattre l'inflammation, augmenter vos niveaux d'énergie et renforcer votre système immunitaire. Il suffit d'en boire deux fois par jour pour obtenir ses bienfaits.

### Le persil dissout les calculs rénaux

Il permet l'expulsion des petites pierres qui provoquent la douleur et est l'un des meilleurs diurétiques qui existent, car il augmente la fréquence des mictions. Il suffit de boire plusieurs fois par jour une tasse d'eau chaude avec une cuillère à café de persil séché.

### Des bienfaits sur l'adénome de la prostate

Des nombreuses graines présentes dans le fruit on extrait aujourd'hui une huile riche en acide linoléique et en acide oléique qui sont des acides gras insaturés. Les pépins de courge (kabouya) contiennent également de la cucurbitine (acide aminé) et des phytostérols.

Ces derniers seraient à l'origine de l'action bénéfique de l'huile de pépins de courge sur la miction en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Les graines de courge sont comestibles (séchées ou grillées).

### Baume à lèvres hydratant

Versez 10 grammes de beurre de karité, 1 cuillère à café de cire d'abeille, 1 cuillère à café d'huile de sésame et 1 cuillère à soupe de miel dans un petit bol. Mettez le bol au bain-marie et laissez chauffer jusqu'à ce que la mixture devienne liquide. Une fois la cuisson terminée, mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien épaisse. Récupérez cette pâte à la cuillère et placez-la dans un petit pot.

Appliquez régulièrement un peu de baume sur vos lèvres pour avoir des lèvres douces et hydratées.

### Pour calmer les boutons de chaleur

Une astuce consiste à appliquer un peu de bicarbonate de soude sur les zones enflammées. On peut également ajouter du bicarbonate de soude ou de la

poudre d'avoine dans un bain. Sous l'effet de la chaleur et de l'humidité, les canaux qui permettent d'évacuer la transpiration se bloquent, provoquant l'apparition de petits boutons chargés de liquide qui parfois vont jusqu'à démanger sévèrement.

### Le basilic et ses vertus anti-stress

Déguster chaque jour une infusion de feuilles de basilic (h'baq) séchées à la fin des principaux repas fait partie des remèdes miracles qui permettent de lutter contre le stress et de vivre harmonieusement au quotidien. Le basilic permet aussi de rééquilibrer le système nerveux et donc de retrouver un esprit zen.

### Buvez de l'huile de graines de lin

Pour soulager son canal carpien... Le syndrome du canal carpien se caractérise par des douleurs dans le poignet et des fourmillements dans les mains. La cause est le rétrécissement du canal carpien, qui entraîne une compression du nerf médian du poignet. Une cuillerée à café chaque jour réduit les inflammations. L'huile de graines de lin (zeriâte el kettane) est riche en acides gras «oméga-3». Sachez que les effets se font sentir au bout de deux semaines.

### Le tilleul incroyablement apaisant

Cette plante est réputée pour ses bienfaits calmants et aide à se préparer à un sommeil profond et réparateur. Vous la trouverez partout en sachet tisane, mais vous pouvez aussi la préparer vous-même à partir de feuilles séchées. Disposez une cuillère à soupe de fleurs de tilleul séchées par tasse. Ajoutez de l'eau bouillante et laissez infuser une quinzaine de minutes. Buvez 3 tasses par jour au maximum.

### La pastèque au concombre

Vous pouvez vous préparer un bol avec des morceaux de pastèque et de concombre, ou les mixer dans le blender pour vous faire un jus rafraîchissant. Quoi qu'il en soit, motivez-vous pour essayer cette recette naturelle car ce sont deux aliments alcalins riches en fibres, en eau, en lycopène, en bêta-carotène et en vitamine C.

Une boisson légère qui, une fois que vous l'aurez découverte, deviendra indispensable tous les jours de la semaine.

### Betterave et pois chiches contre l'autisme

Les pois chiches sont riches en vitamine B et la betterave est une excellente source de magnésium. La vitamine B6 aide le corps à absorber le magnésium. Selon une étude, cette puissante combinaison de nutriments aide le corps à lutter contre les symptômes de l'autisme. Dans cette étude, les personnes soumises à une dose de magnésium et de vitamine B6 ont amélioré leur interaction sociale et leur communication ; leurs problèmes de comportement sont revenus lorsque cette dose a été suspendue.

### Elle est excellente pour les femmes enceintes

Consommer de la pastèque pendant la grossesse est très bénéfique, car elle est une importante source de vitamine C. De plus, comme vous le savez sûrement, cette vitamine contribue à prévenir et à combattre les maladies respiratoires comme la grippe ou le rhume.

En effet, certaines personnes consomment de la pastèque avec un peu de citron, ce qui accroît les quantités de vitamine C absorbée par le corps. N'oubliez pas qu'il est possible de préparer de l'eau avec ce fruit.