

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème à l'orange pour la peau

L'orange, en plus d'apporter beaucoup de vitamines, est un fruit très réputé pour le soin de la peau. En effet, les oranges sont connues pour participer au renouvellement des cellules faciales et pour redonner de la douceur aux peaux sèches ou, au contraire, grasses. Sachez que vous pouvez confectionner vous-même une crème à l'orange pour votre peau. Voici comment procéder.

INGRÉDIENTS :

- 1 orange
- Beurre de karité
- Huile d'amande douce
- Huile essentielle d'orange

PRÉPARATION :

- 1/ Pressez l'orange et recueillez le jus.
- 2/ Faites ensuite fondre 10 g de beurre de karité avec deux cuillerées à soupe d'huile d'amande douce au bain-marie.
- 3/ Une fois que le beurre de karité a fondu, retirez le mélange du feu.
- 4/ Ajoutez le jus de l'orange
- 5/ Ajoutez ensuite 5 gouttes d'huile essentielle d'orange.
- 6/ Mélangez jusqu'à ce que la mixture soit froide. Votre crème est prête !

Bon à savoir

Les herbes aromatiques telles que persil, basilic, menthe ou estragon ont des atouts nutritionnels très forts. Concentrés en arômes, ils le sont aussi en vitamines (C, A et B9 en général), et en antioxydants (capteurs de radicaux libres). En ajoutant une pincée de persil sur des haricots verts ou sur des pommes de terre, vous augmentez sensiblement les apports vitaminiques du plat. Un petit peu chaque jour compte à la fin de la semaine : c'est ainsi que l'équilibre se construit.

Diminuer le taux de cholestérol

Durant toute une nuit, faites tremper un abricot sec dans un verre d'eau. Le lendemain matin à jeun, mangez le fruit et buvez l'eau.

La vitamine E, booster de fertilité ?

Cette étude s'inscrit dans la lignée d'une expérience publiée dans *The Cochrane Library*, qui a montré que si on prescrivait des antioxydants oraux comme de la vitamine E, du zinc et du magnésium à des hommes disposant d'une faible quantité de spermatozoïdes (ou d'une mauvaise mobilité), cela pouvait améliorer leurs chances de féconder leur partenaire. Aliments riches en vitamine E : amande, germe de blé, le safran, huile de maïs et de soja, mangue, noix, brocoli.

Aliments riches en bêta-carotène : les aliments oranges comme la patate douce, le melon, la courge, l'abricot, le potiron et la mangue, mais aussi le chou vert, les épinards et le chou frisé.

La mangue, faisant partie de ces deux catégories, est ainsi la championne de la fertilité masculine !

Sachez que...

Consommé avec modération, le chocolat a des effets bénéfiques et inattendus sur notre organisme. C'est du moins ce que de nombreuses études annoncent... Même une quinte de toux peut se calmer avec du chocolat !

Lu pour vous

Un sociologue américain de l'Institut de gérontologie a étudié, au siècle dernier, la courbe de mortalité chez les personnes de 65 ans et plus, et a détecté une particularité étonnante sur plus de 8 500 centenaires : ils étaient, pour la plupart, de grands consommateurs d'ail.

La betterave

La betterave rouge est particulièrement riche en glucides. Elle en renferme entre 8 et 10 g pour 100 g, soit trois fois plus que la plupart des légumes frais. Du fait de cette relative richesse glucidique, l'apport énergétique de la betterave est plutôt élevé pour un légume. Elle serait ainsi un allié de choix pour repousser la fatigue.

LE NAVET

Un traitement contre la toux

Dans le traitement naturel, le navet se signale par l'action bienfaisante qu'il exerce sur les voies respiratoires. Le navet contient du brome qui a un pouvoir calmant sédatif du système nerveux. Dans la médecine traditionnelle, on utilisait surtout le navet pour guérir différentes sortes de toux, entre autres, la toux sèche et la toux grasse (accompagnée de sécrétions bronchiques).

Hormis le fait que ce soit un légume hypocalorique adapté au régime minceur, le navet est riche en iode, ce qui stimule le métabolisme. Le navet possède de nombreuses fibres qui jouent un rôle important dans le transit intestinal et la prévention de cancers du tube digestif. Dernière vertu du navet, la présence combinée de soufre et d'arsenic lutterait efficacement contre des problèmes de peau comme l'acné.

Remède naturel anti-angine :

Pour apaiser la gorge douloureuse, le jus de navet fait maison n'a pas



Photos : DF

son pareil. Lavé, épluché, tranché, saupoudré de sucre, mis dans une assiette creuse, le sirop est prêt à être bu en quelques heures pour un immense soulagement.

Préparation contre la toux :

- Bien laver 200 g de navets, les couper en petits morceaux, les mettre dans une casserole contenant un demi-litre d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes en recouvrant la casserole. Laisser refroidir, filtrer. Boire à volonté ce lait de navet très efficace pour éliminer

le plus rapidement possible les sécrétions bronchiques.

- Une autre manière de tirer partie des vertus du navet, c'est de l'éplucher, le couper en rondelles, puis le mettre dans un récipient en verre ou en plastique, rajouter 100 g de sucre par-dessus, bien mélanger.

- Après cela, laisser reposer ce mélange dans le réfrigérateur pendant une nuit entière. Il va se dégager un liquide visqueux et très sucré. Prendre une cuillerée à soupe de ce liquide trois fois par jour, avant les

repas. C'est très efficace contre les bronchites avec toux.

Traitement au navet pour l'impétigo :

La méthode de navet est considérée comme le meilleur traitement naturel pour l'impétigo que les malades peuvent commencer à utiliser immédiatement.

Le navet doit être tranché puis trempé dans du vinaigre ou dans de l'eau de riz pour au moins 6 heures. Ensuite, le manger.

L'oignon : un allié beauté ?

Si de l'oignon, vous ne retenez que l'odeur et le goût prononcés, alors considérer cet aromate comme un atout beauté risque de vous être difficile !

L'oignon pour une jolie peau

Pourtant, l'oignon est particulièrement recommandé à ceux ou celles qui souffrent d'acné ou qui souhaitent assainir leur peau. L'oignon aide dans la quête d'une peau parfaite !

Antioxydant et antiseptique, vous pouvez utiliser l'oignon dans votre salle de bain de la façon suivante. Pour un simple masque de beauté, passez un oignon dans un mixer et filtrez avec un tamis pour en extraire le jus. Mélangez ce jus à une cuillère à soupe de miel (assainissant également) et appliquez sur votre visage pendant 15 minutes.



Rincez abondamment et séchez.

Pour lutter contre l'acné, mélangez le jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, appliquez la préparation localement sur les boutons.

L'oignon cicatrisant et antitache

L'oignon est un excellent cicatrisant. Si vous souffrez d'une petite plaie ou brûlure que vous souhaitez soigner naturellement, découpez un oignon

et récupérez la membrane fine et transparente. Dans une cuillère à soupe, placez cette membrane et couvrez-la d'huile d'olive. Faites chauffer sous une flamme la cuillère et appliquez la membrane sur la plaie.

Pour lutter contre les taches, mélangez le jus d'un oignon à une cuillère à café de vinaigre de pomme. Appliquez localement le mélange sur les taches de vieillesse qui devraient s'atténuer avec le temps.

Le chou vert

Ajoutez quelques graines de cumin ou d'anis vert (*habète lahlawa*) dans la cocotte lorsque vous le faites cuire : elles vous éviteront les éventuels ballonnements que l'on a parfois en consommant trop de chou.

Le poivron vert

Le poivron est très riche en eau (plus de 90%) et est donc très peu calorique. Il est très riche en vitamine C, quelle que soit sa couleur. Sa teneur en potassium est très élevée, celle de sodium très basse : ceci lui confère des propriétés naturellement diurétiques.