

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bain revitalisant pour les pieds

INGREDIENTS

225 ml de lait
50 g de feuilles de menthe fraîches
5 grands brins de romarin frais
6 gouttes d'huile essentielle de menthe

PRÉPARATION

Faites chauffer le lait et les plantes fraîches dans une petite casserole à feu doux et laissez frémir pendant 15 minutes. Versez le contenu dans une bassine, rallongez à l'eau froide ou au lait froid. Ajoutez goutte à goutte l'huile essentielle de menthe et fouettez.

Le souak

Le souak est en fait l'écorce séchée de branches de noyer. Le souak est reconnu pour ses vertus antiseptiques, astringentes et cicatrisantes. Il rend les dents plus blanches, élimine les impuretés et purifie l'haleine. Il fortifie et assainit également les gencives. Les dents sont solides et plus brillantes. Frottez tout simplement vos dents avec un petit morceau de souak. Vous pouvez aussi le mâcher.

Il existe également des pâtes-dentifrice à base de souak.

Le thym, un remède contre les boutons !

D'après les scientifiques de la Leeds Metropolitan University, en Angleterre, le thym (zītra) serait un très bon remède pour se débarrasser de ses boutons.

Des chercheurs ont effectué différents tests afin de savoir quelle était la meilleure médecine pour faire disparaître l'acné. Pour ce, trois possibilités : les effets du thym, du souci et de la myrrhe ont été étudiés sur la bactérie provoquant l'acné que l'on appelle «*Propionibacterium acnes*». Même si ces trois produits naturels ont tué la bactérie en moins de cinq minutes, le thym aurait agi plus rapidement que les autres. Si ces résultats se confirment, alors le thym pourrait devenir un composant très utilisé dans les produits luttant contre l'acné. De plus, le thym serait beaucoup moins agressif sur la peau que les produits actuellement en vente. Adieu les irritations et brûlures de la peau, le thym nous épargnerait toutes ces douleurs et agirait plus rapidement sur nos pores !

L'objectif de ces scientifiques serait avant tout de créer des produits naturels qui remplaceraient les produits chimiques actuels.

Toux persistante

Voici les ingrédients d'une recette étonnante pour calmer une toux persistante : 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre de pomme, la même quantité d'eau, 5 ml (1 c à thé) de poivre de Cayenne et 15 ml (1 c à soupe) de miel.

Mais attention, ne prenez que 15 ml de ce mélange corsé toutes les quatre heures. Toutefois, cette petite potion ne remplace en rien les conseils de votre médecin.

Contre les crises de foie

On se prépare tout simplement une infusion de romarin (ikilil) dans laquelle on ajoute un jus de citron et du miel. Ça aide à désengorger le foie et à digérer.

Peeling à la pomme de terre

C'est le secret du teint laiteux des Roumaines ! Ecraser une grosse pomme de terre bouillie pour en faire une purée moelleuse. Ajouter un jus de tomate frais fait à base de tomate bouillie et écrasée sur un tamis fin.

Mélanger soigneusement. Appliquer cette pâte tiède sur votre visage, comme un masque. Attendre 10 minutes le temps que la pâte sèche. L'enlever en gommant avec les bouts des doigts par mouvements circulaires. La pâte tombera en petits rouleaux grisâtres en entraînant les cellules mortes détachées. Rincer avec de l'eau tiède.

Pour un jus très nourrissant

Mixer 2 bananes et les mélanger à un peu d'eau. Vous pouvez aussi rajouter un peu de miel.

La banane contient beaucoup de vitamines (A, C, D, E et certaines vitamines B), mais aussi du calcium, du fer, du phosphore, du magnésium, du sodium, du potassium et du zinc.

Il est préférable de choisir la banane un peu mûre, car elle est ainsi plus digeste.

TISANE À LA MENTHE

Un remède naturel...

Le terme «menthe» est apparu dans la langue française en 1275. Il vient du latin mentha, qui l'a emprunté au grec minthê. La menthe est une plante rafraîchissante, éliminant les toxines, notamment celles du foie. Les feuilles de la plante s'utilisent aussi bien en médecine et en cuisine.

Si vous avez de la menthe fraîche dans votre jardin ou sur votre balcon, c'est l'idéal, prendre alors des feuilles de menthe bien fraîches avec les petites fleurs si possible. La menthe a des vertus digestives donc parfaites après un bon repas.

Buvez une tasse de menthe 3 fois par jour entre ou après les repas. Mais attention en raison de son action stimulante, et si vous avez du mal à vous endormir, évitez de boire une tasse d'infusion de menthe avant de vous coucher. L'infusion de menthe, parfait digestif, stimule le foie et régularise les fonctions digestives en agissant favorablement en cas d'intoxication alimentaire, de colite spasmodique, de nausées, d'intestins douloureux, de coliques, de ballonnements ou de gaz intestinaux. L'infusion à la menthe, en cas

d'infection de la bouche ou de mauvaise haleine, peut vous être très utile.

La menthe en tisane peut même être utile dans les cas de hoquet. Après un repas trop copieux, pensez à vous préparer une infusion de menthe !

Mais la menthe utilisée en tisane n'agit pas seulement sur les désordres digestifs, elle apaise la toux, l'enrouement et le rhume.

Stimulante et tonique, la menthe en tisane régule également le manque d'appétit et l'anxiété et les palpitations.

Une infusion de menthe peut se révéler également très efficace en analgésique, antiseptique, antispasmodique. Versez de l'eau bouillante dans une théière tapissée d'une pincée ou une cuillère à soupe de feuilles de menthe. Laissez infuser 5 à 10 minutes.

L'infusion de menthe en compresse :

• Maux de tête

Trempez deux compresse dans une infusion de menthe refroidie. Appliquez-les sur le front et les tempes. Massez toutes les 15 ou 30 minutes, en faisant attention à ne pas l'appliquer trop près des yeux.

• Douleurs rhumatismales ou musculaires

Appliquez une compresse d'infusion à la menthe sur les points douloureux.

Soins du visage et de la peau :

• Coups de soleil et démangeaisons

La menthe apaise les irritations de la peau. Appliquez une compresse imbibée d'infusion de menthe froide sur les parties du corps trop exposées au soleil ou là où la peau est irritée (piqûre d'insecte ou urticaire).

• Eclat au visage

Servez-vous de l'infusion de menthe à la place du tonique.

• Lotion à la menthe

Mettez dans un saladier une bonne poignée de feuilles de menthe sèche et versez dessus 1/2 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 20 minutes puis filtrez. Appliquez cette lotion matin et soir à l'aide d'un coton après votre démaquillage. Effet tonique garanti.

Glaçons à la menthe :

Ces glaçons de beauté sont un véritable coup de fouet pour la peau !

Versez l'eau florale de menthe (infusion) dans des bacs à glaçons. Mettez-le au congélateur. Le matin passez un de ces glaçons sur le visage en effectuant des petits mouvements circulaires. Effet fraîcheur assuré.

Tisane de menthe :

Ingrédient

Proportions pour 1 tasse
• 25 cl d'eau minérale
• Une douzaine de feuilles de menthe bien fraîche
• 1 morceau de sucre

Préparation :

Faire bouillir l'eau et éteindre le feu.

Ajouter les feuilles de menthe et laisser infuser les feuilles pendant une dizaine de minutes. Remettre un peu sur le feu mais sans faire bouillir. Eteindre le feu et ajouter le sucre et servir de suite. Servir avec une feuille de menthe fraîche.

La pistache anti-stress

Mieux que les cacahuètes, la pistache a des atouts minceur et nutrition... et anti-stress ! Une étude fait valoir son impact sur le rythme cardiovasculaire. Il est de notoriété publique que les noix sont bonnes pour notre santé en raison de leur richesse en acides gras polyinsaturés.

Elles agissent donc sur le mauvais cholestérol. Pour autant, mieux vaut choisir ses noix pour rationaliser les apports et éviter leurs graisses. Non seulement la pistache contient 49 noix, mais encore réduit-elle la tension artérielle et réduit les effets du stress sur notre corps. Une étude américaine réalisée par une université de Pennsylvanie constate que la pistache, naturellement riche en potassium et en magnésium, incluse à un régime équilibré, a un impact sur la lutte contre les maladies cardiovasculaires. Les participants qui ont eu les meilleurs résultats intégraient 42,2 g à 85 g de pistaches par jour au sein d'une alimentation riche en fruits, légumes, viandes maigres et céréales complètes, conformément aux recommandations nutritionnelles en vigueur. 50% de la ration était consommée en en-cas sous forme de pistaches salées ; le reste était intégré dans des recettes. La pistache s'est donc montrée plus forte qu'un régime équilibré simplement pauvre en matière grasse.

Des bactéries de l'estomac peuvent affecter l'humeur

Les bactéries de notre estomac peuvent non seulement affecter notre santé physique, mais aussi notre humeur.

Le système digestif joue un rôle majeur dans l'absorption des nutriments pour le corps, ce qui peut affecter la qualité de vie des gens ainsi que leur humeur.

Le choix des aliments que nous consommons est donc très important, car il influence toute notre santé générale.

Selon le journal Nature, les chercheurs ont analysé les organismes dans l'estomac de 170 personnes de 78 ans. On constate que les microbes varient selon l'endroit de résidence et les aliments consommés. Les personnes

âgées qui demeurent dans un environnement sain et vont ensuite habiter dans un établissement de santé changent rapidement leurs habitudes alimentaires. Cependant, les microbes prennent jusqu'à un an avant de changer complètement.

Le déclin de la santé n'a pas d'influence sur les changements des microbes, c'est réellement l'alimentation qui joue le plus grand rôle en ce sens. Les bactéries affectent l'humeur des gens parce qu'elles peuvent communiquer avec le cerveau à travers divers composés. Il est donc important d'avoir une alimentation saine pour maintenir une bonne flore microbienne intestinale.

Sachez que...

La station assise (lors d'un voyage) a tendance à constiper.

Un jus d'orange le lendemain matin aidera le transit à se remettre en route.

CONSEIL UTILE

Pour avoir des dents blanches, manger régulièrement des pommes vertes. Elles ont une grande teneur en acidité, chose qui lutte contre la formation du tartre.

Le saviez-vous ...?

Un concombre non pelé se digère mieux car sa pelure contient de la pepsine, une substance qui facilite la digestion.

Digestion

Si, après un repas plutôt lourd, vous sentez le besoin de stimuler votre système digestif, faites-vous un jus à l'extracteur (ou centrifugeuse), composé de carottes, de céleri et de persil. La carotte aide à nettoyer le foie, le céleri a des propriétés diurétiques et le persil débloque les voies intestinales.