

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Gommage anticellulite au café

La caféine est l'un des principaux ingrédients utilisés dans beaucoup de crèmes anticellulite commerciales. En utilisant du marc de café, vous pouvez l'appliquer directement sur la peau pour bénéficier de l'action abrasive/exfoliante du café, ce qui peut aider à augmenter la circulation sanguine et améliorer le teint. Voici comment faire un gommage au café contre la cellulite.

##### Ingrédients :

- 1 tasse de marc de café (certains disent que vous pouvez utiliser du café frais, contenant plus de caféine, il serait plus efficace).
- 1/4 tasse d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive.

##### Préparation :

Mélangez ces deux ingrédients et appliquez sur une peau humide au chaud en massant bien par de petits mouvements circulaires. Vous pouvez «enrouler» la zone avec une pellicule de plastique (cellophane) puis une serviette. Laissez poser environ 10 à 15 minutes puis rincez sous une douche pas trop chaude.

### ATTENTION, LA MOUTARDE PEUT VOUS MONTER AU NEZ !

Tout le monde connaît bien ce dicton et en a fait les frais. Néanmoins, cette fameuse moutarde a fait l'objet d'une étude sérieuse menée par le Dr Jaya Henry de l'institut polytechnique d'Oxford en Angleterre. Il affirme que la moutarde agit comme la caféine et donc, qu'elle accélère le métabolisme brûlant ainsi plus de calories, environ 45 pour 700 calories consommées.

Vous pouvez donc rajouter de la moutarde sur votre tranche de blanc de poulet, aucun nutritionniste ne vous en privera.

### LE LAURIER, UN CALMANT NATUREL

Là où le laurier (rand) est le plus efficace, c'est dans la gestion du stress. L'huile contenue dans les feuilles a un effet relaxant, elle diminue la pression artérielle, favorise le sommeil et détend les muscles.

Pour obtenir ces effets relaxants, le laurier doit être pris en infusion ou en huile essentielle dans le bain.

### SACHEZ QUE...

Une étude épidémiologique avance que la consommation de céréales complètes réduirait de manière conséquente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers. La teneur en fibres, antioxydants, vitamines et minéraux favoriserait cet état de fait.

Le riz entre dans cette catégorie de graines complètes. Ses propriétés sont nombreuses.

### HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Essayez de presser un jus de citron frais sur une tranche de betterave crue et réfrigérez jusqu'au lendemain. Mangez une tranche de betterave chaque jour peut aider à abaisser la pression artérielle.

### DECOUVREZ...

En Amérique latine, et plus précisément dans la forêt amazonienne du Pérou, il existe une plante qu'on appelle la Vergonzosa ou si vous préférez le Mimosa pudique ou sensitif, ou encore la plante de la honte.

Lorsque vous touchez cette plante qui ressemble à une fougère, elle fléchit en un clin d'œil et reste dans cette position quelques instants avant de reprendre sa forme habituelle.

Les femmes de la forêt amazonienne l'utilisent pour la mettre dans les aliments de leur mari, quand ceux-ci doivent s'éloigner plusieurs jours de la maison. Elles croient que par cette action, leurs maris ne coucheront pas avec d'autres femmes. Les effets de cette plante sur l'érection sont, semble-t-il, sans équivoque. Normalement, le pauvre homme se retrouverait impuissant pour plusieurs jours.

### LA SAUGE, PLANTE ANTI-OXYDANTE

En Chine, où la sauge (mirimiya ou souak e'nbi) a été introduite par des explorateurs néerlandais, un seul de ces plants était échangé contre son propre poids en thé.

Les soldats grecs et romains amenaient toujours quelques feuilles de sauge dans leurs bagages pour préserver la viande et pour les appliquer en pansements, en cas de blessures. Son action préservative empêche l'oxydation de la viande. Elle réduit les risques d'intoxication alimentaire.

### INFECTIONS DE LA VESSIE

## Des remèdes maison à titre préventif

**Les infections urinaires sont gênantes, elles touchent surtout l'urètre et la vessie. Mais elles peuvent être évitées en prenant des mesures préventives et en utilisant des remèdes maison. Lorsque des bactéries se trouvent dans l'urine, elles peuvent causer une infection bactérienne dans le tractus, des douleurs urinaires, un raidissement de la vessie, et ceci pourrait conduire à des saignements. Dans les cas les plus sévères, l'infection se propage aux reins. Il vaut toujours mieux consulter son médecin en cas d'infection urinaire.**

> **Buvez de l'eau :** Si une infection de la vessie ou cystite apparaît soudainement, vous devriez immédiatement arrêter de manger des aliments solides. Buvez de l'eau pendant les jours suivants. Si vous n'avez pas de fièvre, vous pouvez ajouter des jus de légumes, mais assurez-vous de les diluer à moitié avec de l'eau.

Bien sûr, boire beaucoup d'eau vous aidera à uriner plus et de ce fait à vous débarrasser de l'infection de la vessie. Il est recommandé pour un adulte de boire au moins 8-10 verres d'eau par jour.

> **Le yaourt :** Un autre remède naturel populaire pour la prévention d'infection de la vessie est de consommer une tasse de yaourt chaque jour.

> **Le vinaigre de cidre :** Il contient une forte concentration d'enzymes et de potassium qui aident à prévenir la croissance bactérienne. La plupart des patients ayant des infections urinaires sont déficients en enzymes nutritifs et en potassium, par conséquent, le vinaigre de cidre de pomme est un remède de grand-mère qui peut être utilisé comme un antibiotique naturel pour débusquer l'infection.

> **Thé d'orge :** Boire du thé d'orge (échaïr) est une autre méthode, un peu inhabituelle, de guérison ou de prévention des infections de la vessie. Vous pouvez également essayer de bouillir trois oignons dans cinq tasses d'eau pendant vingt minutes. Une fois le mélange refroidi, buvez deux cuillerées à thé ou gorgées à la fois.

> **Bicarbonate de soude :** Une cuillère à café de bicarbonate de soude dissous dans un verre d'eau réduit la production d'acide et le degré d'acidité dans l'urine, ce qui empêche l'infection des voies urinaires.

> **Persil et cumin :** Le persil est connu pour ses propriétés antiseptiques et dépuratives et favorise l'élimination des bactéries et des toxines. Le cumin est un bon antispasmodique



Photo : DR

et stimule la production urinaire. Mettre du persil frais et beaucoup de cumin en grains dans de l'eau bouillante. Remettre le tout à bouillir pendant 5 à 10 minutes. Passer le mélange au tamis. Laisser refroidir. Boire du liquide obtenu 3 à 4 fois par jour pendant 4 jours.

> **Bain chaud :** Si vous avez des douleurs sévères, essayez un bain chaud pour vous soulager, ou en plaçant un coussin chauffant sur votre estomac. Les traitements par compresses chaudes et froides sont un excellent moyen pour soulager la douleur, mais restez bien au chaud lorsque vous utilisez des compresses froides.

> **La prévention de l'infection de la vessie :** Urinez souvent. C'est ce que vous ferez naturellement, si vous buvez la quantité nécessaire d'eau chaque jour. Mangez une pomme de terre crue (sans sel), consommez plus de persil, de céleri et de pampleousse sont d'autres habitudes alimentaires préventives. Il est également recommandé de manger du chou et de l'ail régulièrement. Vous pouvez aussi essayer de boire du jus frais d'oignon, l'eau de persil bouilli, du jus de grenade et d'un thé fait à partir du romarin (ikilil).

Lorsque vous allez aux selles, essayez de l'avant vers l'arrière. Cela évitera de transférer les bactéries de la région rectale de l'urètre, qui est reliée à la vessie.

### LA CAMOMILLE, DES VERTUS RELAXANTES

Les Egyptiens adoraient cette plante qu'ils appelaient la «plante du soleil» en raison de la forme et de la couleur de ses fleurs, mais aussi, car ils l'utilisaient pour soigner les fièvres. Les scientifiques qui ont étudié la momie de Ramsès II ont trouvé des particules de pollen de camomille dans son estomac.

Les fleurs de camomille sont calmantes et apaisantes. On les utilise généralement sous forme de tisane pour favoriser le sommeil, réduire les cauchemars, apaiser les nuits agitées, contre l'anxiété, l'agitation nerveuse et le stress.

## Miel et cannelle

Ce mélange miel et cannelle protège contre beaucoup de maladies.

Le miel peut être utilisé sans effet secondaire. La médecine aujourd'hui reconnaît que s'il est utilisé à un dosage correct, même s'il est sucré, il n'est pas nocif pour les diabétiques.

Le 17 janvier 1995, le magazine Weekly World News a publié la liste des maladies pouvant être traitées avec le miel et la cannelle, d'après des recherches scientifiques.

##### - Arthrite

1 part de miel + 2 parts d'eau tiède + 1 petite cuillère de poudre de cannelle à utiliser en massage doux sur la partie douloureuse (la douleur diminue après une ou 2 minutes)

Ou toujours pour l'arthrite : matin et soir, chaque jour

1 tasse d'eau chaude + 2 cuillères de miel + 1 petite cuillère de cannelle en poudre.

Buvez régulièrement, même l'arthrite chronique peut être traitée.

D'après de récentes recherches à l'Université de Copenhague, il a été trouvé que, lorsque les médecins traitent leurs patients avec un mélange de :

1 cuillère à soupe de miel et 1 cuillère à café de cannelle en poudre avant le petit déjeuner, après une semaine, 70 patients sur 200 n'avaient plus de douleurs et après un mois, presque tous les malades qui ne pouvaient pas marcher ou bouger à cause de l'arthrite, se déplaçaient sans douleur.

##### - Perte de cheveux – calvitie

Faire une pâte avec :

Huile d'olive chaude + 1 grande cuillère de miel + 1 cuillère à

café de poudre de cannelle. Appliquer sur le cuir chevelu avant la douche. Attendre 15 min et laver les cheveux.

Il a été prouvé que c'était efficace après 5 minutes.

##### - Mal de dents

Faire une pâte : 1 petite cuillère de poudre de cannelle + 5 cuillères à café de miel.

Appliquer sur la dent 3 fois par jour.

##### - Grippe ordinaire ou grave – éclaircissement sinus

1 grande cuillère de miel chaud + 1 petite cuillère de poudre de cannelle.

Prendre pendant 3 jours.

##### - Infertilité femme / impotence

1 pincée de poudre de cannelle + 1 petite cuillère de miel

Appliquer sur les gencives fréquemment pendant la journée, le mélange se dissout lentement avec la salive et entre dans le corps.

##### - Fatigue :

De récentes études ont montré que le sucre contenu dans le miel est plus bénéfique que nuisible au corps humain.

Les personnes âgées prenant le miel et la poudre de cannelle à part égale sont beaucoup plus alertes et agiles

Le Dr Milton, qui a effectué des recherches à ce sujet, dit que le mélange de la moitié d'une grande cuillère de miel dans un verre d'eau, arrosée de poudre de cannelle, pris chaque jour le matin et l'après-midi vers 3 h, lorsque la vitalité du corps commence à diminuer, augmente la vitalité après une semaine.

### Saviez-vous que... ?

Le terme «yogourt» est issu de yoghurtmak, un mot turc signifiant «épaissir», tandis que le terme «yaourt», employé par les Européens, est tiré du yaurt, terme bulgare signifiant «caillé»! On le trouve en quantités phénoménales dans les magasins d'Istanbul et partout.

### LE BASILIC INDIEN

En médecine ayurvédique traditionnelle (science ancienne de l'Inde), une variété de basilic indien (le basilic Tulsi ou basilic sacré) est utilisée pour traiter plusieurs affections courantes telles que le diabète, les troubles respiratoires, l'impuissance, les allergies, et l'infertilité. Ces utilisations peuvent s'expliquer par le fait que le basilic contient de l'acide cinnamanic, un composé puissant qui améliore la circulation sanguine, stabilise la glycémie, et facilite la respiration.

### Cholestérol

Certains prétendent que la pomme aide à bien dormir. Il faudrait en prendre une le soir avant d'aller se coucher.

Pour profiter pleinement de la pomme, il conviendrait de la manger avec les pépins, car les fibres et la pectine s'y trouvent à l'intérieur. La pectine emprisonne les graisses, régule leur absorption, elle améliore le transit intestinal et surtout, elle réduit le taux de cholestérol.