

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop de thym

Fort effet désinfectant à utiliser lors de toux et maux de gorge.

Ingrédients pour 20 personnes

2 bols de thym

1 litre d'eau

1 kilo de sucre

Préparation

• Mettre le thym (zītra) dans un récipient en grès. Verser dessus l'eau bouillante. Laisser infuser à couvert pendant une journée.

• Filtrer le jus, y ajouter le sucre. Faire cuire 1 heure à petit feu. Écumer. Mettre en bouteilles quand le sirop est refroidi.

La mélisse aide à combattre la tristesse

Il faut se procurer des feuilles et pointes fleuries de mélisse (trandjane) chez un herboriste et l'utiliser en infusion quotidienne. Il faudra alors faire infuser trente grammes de feuilles et pointes de fleurs de mélisse dans un litre d'eau bouillante pendant dix minutes.

Boire deux bols de cette infusion par jour dont un juste avant de se coucher et continuer ce traitement le temps de se sentir mieux.

La mangue est bonne pour la peau

La mangue peut aussi être utilisée comme un gommage et un rajeunissement, en raison de sa teneur en AHA (alpha hydroxy acids). Frotter la peau souple de la mangue sur le visage pendant plusieurs minutes.

Parce qu'elle peut rendre la peau lisse et jeune.

DÉCOUVREZ...

Les poivrons rouges, plus riches en vitamine C que les oranges !

Les poivrons contiennent plus de vitamine C que les oranges à poids égal. Mais ce sont surtout les poivrons rouges qui sont bénéfiques pour la santé, puisqu'ils renferment neuf fois plus de caroténoïdes, cinq à huit fois plus de flavonoïdes et deux fois plus de vitamine C. Excellente source également en vitamine A, le poivron stimule le système immunitaire, augmente les défenses naturelles, et prévient les maladies cardiovasculaires.

Masque à la farine de riz

Vous savez sans doute qu'en Asie on utilise la poudre de riz pour parfaire le maquillage et unifier le teint : si cela ne rentre pas dans nos mœurs, essayez au moins ce masque à la farine de riz !

Il suffit de mélanger 2 cuillères de farine de riz à un peu de lait, pour obtenir une pâte lisse et onctueuse. Laissez agir 10 minutes et rincez : ce soin très zen désincruste la peau, l'adoucit et la rend lisse et homogène.

Les épinards préviendraient Alzheimer

Manger des épinards aiderait à prévenir la maladie d'Alzheimer, selon une étude allemande.

Des chercheurs de l'Université d'Ulm en Allemagne ont réalisé une étude qui souligne en effet les potentiels bienfaits des fruits et légumes riches en antioxydants comme les épinards, les carottes et les abricots. Il se pourrait en effet, selon ces chercheurs, que ces antioxydants naturels puissants ralentissent la dégénérescence progressive des cellules du cerveau, caractéristique de la maladie d'Alzheimer.

L'abricot, aliment bon pour les yeux

Son nom vient du mot arabe «albarquq» qui signifie «précoce» en raison de la précocité de sa floraison printanière. L'abricot est bon pour la vue, il contient toutes les vitamines et nutriments indispensables à l'amélioration de la vision. Vitamine A, particulièrement recommandée pour améliorer la vision. Il s'agit d'une vitamine excellente pour la vue.

Vitamine C, on ne la présente plus, elle est bonne pour tout !

Vitamine E (alpha-tocophérol) : c'est un antioxydant naturel, donc forcément bon pour l'organisme en général. Et pour la vision...

Ainsi que de l'acide oléique (vient du latin «oleum») et veut dire huile. Ce lipide fait partie de la famille des omégas-9.

LA TENDINITE

Comment la soulager naturellement...

Bon nombre de personnes ne peuvent pas prendre d'anti-inflammatoires et dans ce cas, il est difficile de soigner une tendinite. La première chose préconisée est le repos du membre atteint pour qu'il guérisse et surtout qu'il n'y ait pas de lésion plus grave.

La tendinite est une inflammation d'un tendon. Le poignet, le coude, l'épaule, le genou et le talon d'Achille (qui relie le muscle du mollet à l'os du talon) sont les principales victimes de la tendinite. Un effort trop intense chez une personne sportive, le surmenage, la répétition des mêmes mouvements, certains traitements et maladies infectieuses amènent au développement d'une tendinite. Des changements brusques du temps jouent également un rôle dans l'apparition de la tendinite. Elle peut venir aussi subitement suite à un geste répété trop souvent comme avoir une mauvaise position à son bureau alors elle apparaît au coude. Si on a marché trop longtemps ou pas bu assez d'eau alors elle peut se loger sur un tendon d'Achille. C'est long et douloureux.

- Il suffit donc d'utiliser un anti-inflammatoire naturel tel que la glace. Prenez une poche de glace que vous entourez d'un linge car la glace peut brûler la peau. Placez directement l'ensemble sur la partie enflammée et renouvelez l'opération trois fois par jour.

- Presque tous les fruits et légumes sont fortement recommandés dans un régime alimentaire permettant de trai-

La cannelle, en prévention du rhume

Pour la consommer, que ce soit en prévention du rhume ou pour ses vertus anti-diabétiques, diluez un gramme de cannelle (une cuillère à café) dans une boisson chaude matin, midi et soir.

L'origan améliore l'immunité

Les feuilles d'origan (zaâtar) sont une source de manganèse, fer et de vitamine A. Manger les feuilles d'origan régulièrement peut stimuler le système immunitaire.



Photo : DR

ter une tendinite. Ces aliments sont un peu acides et plein de nutriments, de vitamines et de fibres. Les fruits les plus recommandés sont l'ananas, les kiwis, le raisin, les fraises, les bananes, les abricots et les pommes. Les légumes recommandés sont les épinards, le chou-fleur, le brocoli, les carottes, le céleri, les tomates et les courgettes.

Soulager une tendinite avec du chou

Prenez une feuille de chou puis écrasez-la avec un rouleau. Mettez-la ensuite sur un torchon bien propre. Il est préférable d'utiliser du torchon de couleur blanche. Mais ce n'est pas grave si vous n'en avez pas.

Préparez un fer à repasser, chauffez-le au maximum. Repassez ensuite le torchon avec la feuille de chou écrasée jusqu'à ce qu'il soit très chaud.

Appliquez la préparation sur la zone douloureuse et conservez-la toute la nuit. Vous pouvez recommencer l'opération le lendemain si nécessaire.

Dégonfler une tendinite avec les feuilles de prêle

Mettez une grosse poignée de feuilles de prêle (dheyl el houssane) dans un récipient en verre. Pilez-les ensuite jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Mélangez la préparation avec une cuillère à soupe d'huile d'eucalyptus. Laissez macérer pendant quelques minutes (deux à trois minutes). Appliquez le produit sur la tendinite. Laissez agir pendant

dix à quinze minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède. Faites cette opération trois à quatre fois par jour

Soulager une tendinite avec les feuilles de plantain et de menthe

Mettez une poignée de feuilles de menthe et une poignée de feuilles de plantain (messassa) dans un bol en verre. Pilez-les ensuite jusqu'à ce qu'elles soient bien molles.

Ajoutez-y ensuite une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien et laissez macérer pendant quelques minutes (environ dix minutes).

Appliquez la macération sur les parties douloureuses. Laissez agir pendant un quart d'heure puis rincez à l'eau tiède. Faites cette opération deux fois par jour.

La camomille pour bien dormir

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît l'usage de la camomille (baboundj) pour soulager l'agitation nerveuse et l'insomnie mineure. Consommée en tisane depuis des siècles à l'heure du coucher, on attribue habituellement les effets calmants et sédatifs de la plante à l'apigénine, une des substances actives qu'elle contient. Laissez infuser 1 cuillère à soupe (= à table) de camomille séchée dans de l'eau bouillante.

NOTÉ POUR VOUS

Selon la médecine chinoise, il existe 3 causes de maladies : les causes internes (alimentation, émotions...), les causes externes (vent, froid, humidité, chaleur...), les autres causes (piqûres, morsures, traumatismes...).

Durant plusieurs périodes de l'année, nombreux sont les moments où le vent se manifeste, entraînant avec lui des maladies de type rhinite. Pour prévenir ces maladies ou en complément d'un traitement, il est recommandé de consommer du thé aux fleurs de jasmin, de nature dispersante, il permet d'expulser le vent. Le jasmin a les propriétés, par son action stimulante de l'hypophyse, d'augmenter la vivacité d'esprit et de la mémoire.

Pourquoi les hommes ne comprennent pas les femmes ?

Selon une étude allemande réalisée à la clinique universitaire de Bochum, si les hommes ont tant de mal à comprendre les femmes c'est parce qu'ils n'arriveraient pas à déchiffrer leurs émotions dans leurs regards. Les hommes ont plus de mal à comprendre les femmes et leurs humeurs : le cliché est aujourd'hui confirmé par la science ! D'après les chercheurs, les yeux sont la plus grande source d'information en matière d'émotion. Comme les hommes n'arrivent pas à décoder les informations transmises par le regard des femmes, ils ne les comprennent pas ! Les scientifiques ont demandé à 22 hommes d'observer des photos d'hommes et de femmes, puis d'essayer de deviner ce qu'ils pouvaient être en

train de penser. Les volontaires ont eu deux fois plus de mal à lire dans les yeux des femmes. Lorsqu'un homme essaye de déchiffrer une émotion, ce sont les parties du cerveau liées aux pensées, aux sentiments et à l'empathie qui se déclenchent.

En se projetant dans un regard masculin, leur cerveau cherche à l'associer avec un moment qu'ils auraient eux-mêmes vécu. Ce qu'il n'est pas possible de faire avec les yeux d'une femme. Le cerveau de l'homme est donc troublé et il a plus de mal à interpréter l'information. Cette réaction remonterait à la Préhistoire, lorsque les hommes devaient anticiper les actes de leurs concurrents pour défendre leur territoire.

Sachez que...

Le radis peut lutter contre le cholestérol, les triglycérides et l'excès de sucre sanguin. Cependant, si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable, modérez votre consommation de radis, puisqu'il augmente la réactivité intestinale ; en revanche, si vous avez tendance à la constipation, il sera bénéfique. Il est recommandé de manger des radis en cas de fatigue.

Le lin, antioxydant naturel

Les graines de lin (zeriâte el kettane) sont riches en oméga 3 et en antioxydants. Elles aident à combattre les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers.

Le saviez-vous... ?

La pêche est particulièrement riche en caroténoïdes

(provitamines A) : bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine. D'après plusieurs études, la consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait liée à un risque moindre de souffrir de plusieurs maladies, comme les cancers et les maladies cardiovasculaires.

La lutéine et la zéaxanthine auraient également démontré des effets bénéfiques sur les maladies de l'œil comme la dégénérescence maculaire et la cataracte.