

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bain de mélisse

Pour se détendre, par exemple contre le stress.

1. INGREDIENTS :

> 14 cuillères à soupe des feuilles fraîches de mélisse (7 avec des feuilles séchées)

> 500 ml d'eau (pour préparer la tisane)

2. PREPARATION :

> Portez l'eau à ébullition puis ajoutez les feuilles de mélisse (trandjane).

> Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

> Filtrez.

> Ajoutez le mélange dans le bain. Et relaxez-vous !

3. POSOLOGIE :

> Prenez un bain d'environ 15 minutes.

DÉCOUVREZ...

Selon un phyto-thérapeute sénégalais, boire une infusion de deux poignées de persil haché dans un verre d'eau chaude (laisser refroidir) au moins une demi-heure avant de se coucher permet de lutter contre l'éjaculation précoce.

Le gingembre neutralise les toxines alimentaires

Personne n'est à l'abri d'un empoisonnement alimentaire, même dans les préparations produites à la maison.

Autrefois, la grande majorité des peuples asiatiques n'avaient pas de réfrigérateur pour la conservation des aliments. Ils avaient le choix de préparer la quantité suffisante pour un repas, ou s'ils en préparaient un peu plus pour le soir, ils devaient mettre des épices comme le piment fort et de la racine de gingembre (skendjibir).

Cette racine agit comme une antitoxine alimentaire. De plus, le gingembre vous assurera une bonne digestion (contrôle les flatulences, la fermentation alimentaire due à une digestion lente), calmera les douleurs abdominales, stimulera vos enzymes digestifs et accélérera le transit intestinal à travers le tube digestif. Le gingembre a des propriétés anti-inflammatoires et soulage les diarrhées.

Pour avoir bonne mine...

Pressez cinq ou six grosses fraises, mélangez avec du blanc d'œuf battu en neige et un peu de miel, mélangez... Ce mélange est la solution-clé pour les plis sur le visage.

Le safran, un remède contre la migraine

Cette épice a toujours eu la réputation d'être un aphrodisiaque féminin et de donner force et virilité aux hommes.

Il possède une légère propriété sédatrice et peut donc être utilisé comme remède contre les insomnies. Il stimule la digestion et soulage le foie. Riche en riboflavines (vitamine B2), il est utilisé en traitement de fond contre la migraine.

L'ananas contre l'acné

Le mot ananas provient de la langue amérindienne «naná naná» qui veut dire «parfum des parfums». En effet, outre sa saveur sucrée, ce fruit diffuse un arôme exquis, en particulier quand il est mûr.

Son nom scientifique est ananas comosus. Du point de vue botanique, l'ananas n'est pas un fruit, mais plutôt un assemblage de baies qui se forment après l'union des fleurs sur l'épi. Pour le botanique donc, c'est chacun des «yeux» qui constituent une baie et par conséquent un fruit.

En débarquant à la Guadeloupe en 1493, Christophe Colomb reçoit des habitants une tranche d'ananas en guise de cadeau de bienvenue. Ceux-ci ont pour coutume d'en offrir aux navigateurs afin qu'ils puissent se désaltérer après leur long périple en mer.

Ami des sportifs, l'ananas est assez riche en manganèse et contient également de la broméline (un enzyme qui libère les acides aminés contenu dans les molécules de protéine) qui en fait un allié pour la digestion et le système cardiovasculaire et circulatoire. L'ananas a également des effets bénéfiques sur les tumeurs, l'inflammation et les œdèmes.

Dans le domaine cosmétique, il est utilisé contre l'acné. Un morceau d'ananas frotté sur la peau enlève la pellicule grasseuse de l'épiderme et neutralise par la même occasion les acides gras.

LES TACHES BRUNES

Astuces naturelles pour s'en débarrasser

Les taches brunes sont des petites marques qui apparaissent sur la peau, notamment sur le visage, et qui sont dues au vieillissement mais aussi à une exposition au soleil. Pour atténuer l'apparence de ces taches brunes, il existe plusieurs solutions naturelles. Voici comment procéder

Le citron est très efficace. Prenez donc un jus de citron frais et pur (sans eau) et mettez dedans un tout petit peu de sel (de préférence marin) puis mélangez bien dans une bouteille.

Avec un coton nettoyez avec ce jus la tache brune une fois le matin et une fois le soir...

Lutter contre les taches brunes avec le romarin

Dans une casserole, versez un demi-litre d'eau froide.

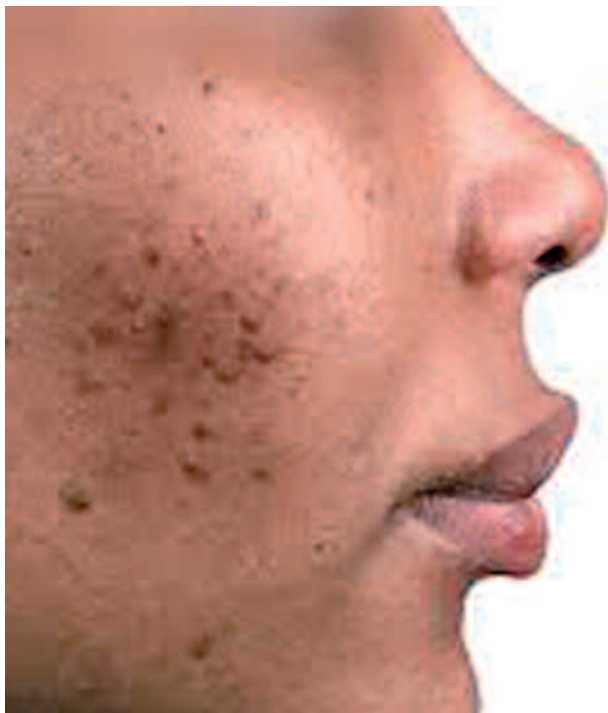
Ajoutez-y ensuite une bonne poignée de fleurs de romarin puis mettez la casserole sur le feu.

Une fois l'eau portée à ébullition, laissez le romarin bouillir dans l'eau pendant deux bonnes minutes.

Ensuite, baissez le feu puis laissez le romarin infuser pendant une bonne quinzaine de minutes.

Filtrez ensuite la décoction puis placez le jus ainsi recueilli dans un flacon en verre ou dans un récipient que vous pourrez fermer hermétiquement pour la bonne conservation de cette lotion.

Deux fois par jour, à l'aide d'un coton ou d'un disque démaquillant, passez cette lotion au romarin sur les zones de votre peau où les taches brunes sont



présentes. Conservez cette préparation au romarin au réfrigérateur

Lutter contre les taches brunes avec du concombre

Munissez-vous d'un concombre et coupez-le en rondelles de taille moyenne. Dans un récipient, versez 50 centilitres de lait puis ajoutez-y 10 des rondelles de concombre que vous avez précédemment coupées.

Laissez ainsi reposer pendant deux bonnes heures. Au bout de ces deux heures, passez la préparation au mixeur.

Vous pouvez placer la mixture dans un pot en verre ou un récipient que vous pourrez ensuite fermer hermétiquement afin d'assurer la conservation.

Appliquez la préparation sur les zones touchées par les taches le soir avant de

vous coucher et laissez agir durant toute la nuit.

Rincez le lendemain et appliquez éventuellement un peu de jus de citron sur les taches brunes ou de rousseur.

Faire partir les taches brunes avec les fleurs de myrte

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y deux grosses poignées de fleurs de myrte (reyhanne).

Laissez macérer pendant quinze minutes.

Attendez à ce que la décoction soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Mélangez-la ensuite avec une cuillère à café d'huile de nigelle.

Appliquez la mixture sur les taches. Faites cette opération trois fois par jour. Continuez le traitement jusqu'à ce que les taches disparaissent complètement.

Sachez que...

Les légumes bulbes (ail, oignon, poireau...) sont de sérieux fortifiants pour notre cœur et nos artères. Ils contiennent des substances soufrées en grande quantité. Et si ces composants sont plus ou moins bien tolérés par l'estomac, c'est un petit mal pour un grand bien, car ils drainent le foie de façon très efficace.

La coriandre contre l'insomnie

Vous pouvez la consommer en infusion tout simplement. Disposez les feuilles de coriandre (h'chich m'qetta) dans une tasse et arrosez-les d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes et dégustez votre infusion. Elle fortifiera votre organisme et vous aidera à lutter contre les insomnies.

Le saviez-vous... ?

Le pois potager, habituellement appelé petits pois, est un des plus vieux légumes qui soit. On a retrouvé sa trace, datant de 9 à 10 000 ans, en Iran, en Palestine, en Grèce et dans les cités lacustres de l'âge de bronze. Il semble que les pois étaient alors plutôt consommés secs. Le nom latin *pisum sativum* le prouverait puisque «pisere» signifie «casser», évoquant le fait de concasser les petits pois séchés.

CONSEIL UTILE

Pour prévenir ou calmer les brûlures d'estomac, évitez de vous pencher après les repas.

La nicotine pour éviter la maladie de Parkinson

Manger des aliments contenant de la nicotine, comme les poivrons et les tomates, peut réduire le risque de développer la maladie de Parkinson, selon de nouvelles recherches.

Des études avaient déjà démontré que les fumeurs développaient plus rarement la maladie de Parkinson, mais on n'avait pas encore pu mettre le doigt sur l'ingrédient contenu par la cigarette, s'il y en avait un, qui pouvait être en cause.

Le lien de causalité demeurerait également difficile à identifier, puisque les personnes souffrant de cette maladie peuvent être moins enclines à fumer, en raison de la façon dont leur cerveau se développe.

Pour faire la lumière sur ces questions, des chercheurs de l'Université de Washington ont analysé le mode de vie de 490 personnes

souffrant de la maladie de Parkinson et de 644 autres en bonne santé.

Ils ont alors observé une forte corrélation entre la consommation d'aliments à haute teneur en nicotine, particulièrement les poivrons, et le fait de ne pas développer la maladie.

«Notre recherche est la première à se pencher sur la consommation de nicotine dans l'alimentation et sur le risque de développer la maladie de Parkinson», a expliqué le Dr Searles Nielsen. «Tout comme les nombreuses études qui ont démontré que la consommation de tabac peut réduire les risques d'être atteint de Parkinson, ce que nous avons découvert suggère que la nicotine peut avoir un effet protecteur contre cette maladie, et qu'elle est présente dans notre alimentation, mais sous une forme moins toxique.»