

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque au halba pour le visage

Pour avoir une peau pleine d'éclat, de santé, loin des boutons et des imperfections, prenez chaque matin une cuillère à café de grains de fenugrec (halba) cru dans un verre d'eau dans lequel vous aurez mis une cuillère à café de miel pur. Vous pouvez aussi ajouter du gingembre (skendjbir) et un peu de cannelle (qorfa). Buvez le tout et faites-en une cure de 15 jours, le matin à jeun.

Concernant le masque pour le visage, il faut les ingrédients suivants :

- poudre de fenugrec
- poudre de pois chiches
- 1 jaune d'œuf
- eau de rose

Pour la préparation :

Mélangez les poudres de pois chiches et de fenugrec. Ajoutez le jaune d'œuf jusqu'à obtenir une pâte lisse. Appliquez sur la peau et laissez agir pendant 20 min, puis rincez à l'eau tiède. Enfin, nettoyez avec de l'eau de rose.

Essayez et vous verrez que le résultat est exceptionnel. Votre peau retrouvera un teint lumineux.

Jus de grenade, pour prévenir l'arthrose

Le jus de la grenade a aussi le pouvoir de stabiliser le niveau d'antigène des personnes ayant un cancer de prostate. Il prévient également les problèmes des os, comme l'arthrose. A part cela, le jus de grenade joue un rôle important sur la protection des artères. Il diminue la tension artérielle.

Le jus de grenade a également le pouvoir de réduire le taux du mauvais cholestérol ou LDL et d'élever celui du bon cholestérol ou HDL.

Le gingembre contre les nausées

Pour lutter contre le mal de cœur, le gingembre (skendjbir) est tout à fait disposé. De nombreuses études ont permis d'évaluer l'effet antiémétique (capacité de prévenir ou d'arrêter les nausées et les vomissements) du gingembre, plus particulièrement lorsqu'il est présenté sous forme de poudre.

Les recherches les plus probantes ont été effectuées sur des femmes en période de grossesse et sur des gens ayant subi une chirurgie.

DE L'OIGNON ET DU BEURRE

Pour soigner les hémorroïdes

Prenez 2 oignons et mixez-les. Ensuite, mélangez 20 grammes de beurre avec la mixture pour obtenir une pomade. Maintenant, appliquez-la sur la surface infectée.

Laissez agir pendant 30 minutes. Enlevez par la suite avec un coton imbibé d'eau tiède.

Faites l'opération 2 fois par jour.

Le melon, pour rajeunir la peau

La cure de melon est efficace pour lutter contre la constipation. Sa chair a un pouvoir calmant si elle s'applique sur des brûlures légères et des inflammations.

Pour le soin du visage, si on a une peau sèche, on peut préparer une lotion: mélanger à part égales, du jus de melon, du lait frais et de l'eau distillée.

Cette lotion servira à se laver le visage chaque soir pour enlever les taches et rajeunir la peau.

La poire, pour guérir la prostate

La décoction d'écorce de poirier est astringente et sert à cicatriser des plaies et des ulcères.

Elle apaise la fièvre et a une action anti-inflammatoire, désinfectante et sédative. L'infusion de feuilles de poirier est utilisée pour guérir la prostate, les maladies de la vessie et pour éliminer l'acide urique.

PARANOÏA

Les signes qui ne trompent pas !

Il s'agit bel et bien d'un trouble de la personnalité qui peut conduire à une dangerosité pour soi ou pour autrui. Voisins, amis, collègues, parents... Repérez les signes de cette psychopathologie touchant deux fois plus les hommes que les femmes.

La paranoïa est une psychose qui se caractérise par une méfiance excessive, un jugement faux, une susceptibilité très marquée et une tendance à l'interprétation des faits et gestes qui peut mener à des comportements agressifs.

La personne est convaincue du bien fondé de ses analyses et ne se rend pas compte de son trouble. Explications.

La surestimation de soi : L'une des caractéristiques de la personnalité paranoïaque c'est le sentiment d'avoir raison contre le monde entier.

Une attitude qui, souvent, s'organise pour se défendre d'atteintes narcissiques graves ou répétées pendant l'enfance.

Les signes : Orgueilleux voire mégalomane, le paranoïaque peut, s'il a du pouvoir, ériger un système qui lui permettra de prendre le contrôle sur les autres de façon à leur imposer ses vues.

Beaucoup des grands dictateurs de l'Histoire étaient aussi de grands paranoïaques. D'autre part, les sujets présentant une paranoïa de forme "sensitive" ont, eux, au contraire tendance à la dévalorisation : ils ont souvent l'impression que l'on se moque d'eux ou qu'on les méprise et en chercheront la preuve dans les gestes, attitudes, mimiques de leur entourage.

La jalousie : La jalousie est l'un des grands signes de la paranoïa.

Les signes : Elle peut se manifester à l'égard de collègues supposés recevoir un meilleur traitement, de frères et sœurs vécus comme mieux aimés par les parents (ce qui est notamment réactivé au moment des héritages). Mais la relation amoureuse est le

domaine dans lequel la jalousie paranoïaque va se déployer avec le plus d'ampleur. Pour le conjoint de ces personnalités difficiles, la vie peut vite devenir un enfer car il aura beau multiplier les preuves de sa bonne foi, jamais il n'est cru et tout regard ou geste avec autrui peut être pris pour un signe de connivence.

Le goût pour la procédure : Sûr de son bon droit et de son jugement, le paranoïaque est enfermé dans ses convictions.

Les signes : Rigide et autoritaire, il est imperméable à l'argumentation d'autrui. Et, lorsque l'on tente de lui prouver qu'il a tort, ou pire, s'il est contredit ou débouté, qui plus est devant un tiers, sa rancune sera tenace. Par ailleurs, il entre facilement dans ce que les psychiatres appellent «le délire de revendication» : il intente des procès, inonde les administrations de lettres recommandées, ses voisins de lettres de menace, bref, réclame justice.

Et, dans la mesure où son intelligence est en général intacte, son argumentation s'appuiera sur un raisonnement d'apparence logique et volontiers nourri par des textes de loi.

L'érotomanie ou délire amoureux : Il s'agit d'une forme particulière de la paranoïa.

Les signes : Le sujet (la plupart du temps une femme) est persuadé d'être aimé par une personne (le plus souvent, un homme célèbre ou dans une position de pouvoir : personne célèbre, médecin, etc). Chacun des faits et gestes de cet «élu» sera alors interprété comme un signe adressé. Après une phase d'espoir, la soi-disant bien-aimée, se sent abandonnée, sombre petit à petit dans le désespoir puis dans la rancune, ce qui peut la pousser à des actes de violence contre l'objet de sa flamme, son entourage voire contre elle-même.

La difficulté du soin : Le paranoïaque, par définition, ne fera pas la démarche de consulter puisque, si problème il y a, il ne peut pas venir de lui, de son comportement, mais des autres. Il peut y être amené à la suite d'un effondrement lié à un deuil ou au bout des longues démarches juridiques infructueuses. D'autre part, la relation thérapeutique est basée, avant tout, sur la confiance, ce qui rend ce lien très compliqué à instaurer avec ce type de personnalité : souvent la thérapie de groupe est préférée à la thérapie individuelle.

La prise en charge de la paranoïa reste extrêmement difficile et la grande majorité des personnes touchées n'est pas suivie.

BARBES DE MAÏS ET GRAINES DE FENOUIL **Pour faire disparaître la lithiase urinaire**

La lithiase urinaire est une infection qui se manifeste par la formation des calculs. On peut soigner la lithiase urinaire avec des barbes de maïs et de graines de fenouil.

Ces plantes naturelles ont des vertus thérapeutiques très efficaces. Voici quelques conseils pour vous aider. Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole. Puis, versez-y une tasse de graines de fenouil. Portez jusqu'à ébullition pendant 30 minutes.

Ensuite, retirez du feu le liquide et jetez-y une grosse poignée de barbes de maïs. Mettez un couvercle sur la casserole et laissez macérer pendant 15 minutes. Filtrez avec une passoire pour obtenir une bonne tisane. Laissez refroidir puis buvez 3 à 4 fois par jour pendant un mois. En cas de complication, consultez toujours votre médecin.

C'est prouvé, les femmes sont plus attirées par les hommes drôles !

Selon une étude publiée dans Social Neuroscience, les femmes seraient génétiquement prédisposées à préférer les hommes drôles.

Pas de choix messieurs, si vous voulez séduire, il va falloir faire preuve d'humour... de beaucoup d'humour ! Selon des médecins de la Stanford School of Medicine, le cerveau féminin serait très réceptif à l'humour d'un homme, lors d'une rencontre. Ce qui ne semble pas être le cas chez ces derniers. Dans leur étude, ils ont comparé l'activité cérébrale de 22 enfants âgés de 6 à 13 ans lors du visionnage de différentes vidéos (Vidéo gag pour un groupe, clips «positifs» de sportifs

pour un autre et documentaires animaliers pour le dernier). Les sujets devaient ensuite noter les vidéos en fonction de leur capacité à faire rire. Résultat : l'imagerie médicale a montré que le cerveau des filles avait une activité plus intense devant les vidéos drôles tandis que les garçons étaient plus réceptifs aux vidéos «positives».

Les chercheurs ont donc prouvé que les différences sexuelles dans l'appréciation de l'humour existent dès l'enfance et surtout chez les filles. Elles seraient biologiquement plus réceptives à l'humour et choisiraient de préférence un homme qui les fasse rire pour fonder leur famille.

Sachez que...

Le maïs offre plusieurs bienfaits sur l'organisme, il combat notamment la fatigue. Parmi ses multiples bienfaits sur la santé, on peut citer le renforcement des vaisseaux sanguins, la gestion de la production d'énergie par et pour l'organisme... Pour bénéficier encore plus d'avantages avec le maïs, voici une petite recette. Elle consiste à mélanger le maïs avec des tomates et du basilic. Pour ce faire, cuire le maïs à la vapeur afin de récupérer facilement ses graines. Préparer de la mayonnaise et mélanger tous les ingrédients. Ce plat aussi délicieux qu'énergique se sert frais en salade.

Les clous de girofle contre les mouches

Les clous de girofle sont également des répulsifs assez efficaces. Plantez des clous de girofles dans un demi-citron ou un demi-oignon et placez le tout dans une pièce fréquentée par les mouches.

Persil, un aliment antifatigue

Utilisé comme fortifiant, le persil permet de bien démarrer sa journée, de lutter contre la fatigue passagère, et de soigner ballonnements et digestion paresseuse. Il se consomme alors mixé dans un verre d'eau à boire le matin à jeun.

DÉCOUVREZ...

Ce n'est que depuis quelques années que les scientifiques ont découvert l'intérêt de la grenade en tant qu'agent protecteur contre les maladies cardiovasculaires ou le cancer. Cette propriété lui vient de ses polyphénols, flavonoïdes, anthocyanes et autres tanins ellagiques ou hydrolysables qui lui confèrent, outre son activité antioxydante, des propriétés d'anti inflammatoire puissant (grâce à sa richesse en acide punicique).