

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Jus pour traiter la migraine

Rentrer à la maison épuisé, énervé et avec beaucoup de préoccupations, ça arrive à tout le monde... On a mal au cou, le corps est engourdi et tendu... Si cela vous est déjà arrivé, dorénavant n'hésitez pas à vous préparer ce jus pour traiter la migraine provoquée par la fatigue et par l'anxiété...

#### Ingrédients :

- Deux carottes.
- Une petite branche de céleri.
- Deux oranges.
- Un demi-citron.

#### Préparation :

Lavez bien les carottes et le céleri (krafess) ; pressez les oranges et le demi-citron. Enfin, mettez tous ces ingrédients dans le mixeur et mélangez bien le jus pour qu'il soit homogène. Vous verrez qu'il a beaucoup d'arôme, qu'il est rafraîchissant, purifiant et relaxant.

### Le lycopène de la pastèque coupée : meilleur avant...

Si l'on désire couper à l'avance sa pastèque, il faut la consommer préférablement dans les 4 jours. Selon une étude, la teneur en lycopène, un antioxydant qui protégerait contre plusieurs maladies, d'une pastèque coupée en morceaux diminue de 6% à 11% après 7 jours au réfrigérateur. Par contre, cette perte de lycopène est mineure durant les 4 premiers jours.

Le terme «pastèque» est apparu dans la langue française en 1512. Au Québec, on emploie plutôt le terme «melon d'eau», probablement sous l'influence de l'anglais watermelon. Les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C.

Dans plusieurs pays, on sélectionne les pastèques pour qu'elles produisent un maximum de gros pépins. En Afrique, ceux-ci sont considérés comme un aliment en soi puisqu'ils sont extrêmement riches en protéines, en glucides et en lipides. Ailleurs, on en tire une huile comestible. En Inde, on en fait une farine pour le pain. En Asie, on les consomme rôtis et salés.

#### L'eau froide, un brûle-graisse naturel

Aussi incroyable que cela puisse paraître, certaines études suggèrent que boire de l'eau froide ou glacée agit de telle sorte que notre organisme accélère son processus métabolique ! Cela va donc lui permettre d'éliminer beaucoup plus de calories et de graisses. La meilleure option est de boire au moins 500 ml d'eau froide tous les jours.

#### Gingembre et chimiothérapie

Ceux qui souffrent de cancer peuvent manger du gingembre (skendjbir) pour réduire les vomissements après les séances de traitement. Il faut savoir néanmoins qu'il ne faudra pas le consommer l'estomac vide.

#### Pour calmer les brûlures sur la langue

Si vous vous brûlez la langue en buvant une infusion, un café ou du bouillon, ou bien en voulant goûter une sauce que vous êtes en train de préparer, sucez un morceau de sucre ou prenez un peu de sucre en poudre pour vous soulager.

#### Mauvaise haleine

Afin d'éviter la mauvaise haleine provoquée par la consommation de l'oignon, il existe un excellent remède d'après John Graham, scientifique de Californie : il suffirait de boire un verre d'eau immédiatement après la consommation de cet aliment pour éliminer sur le champ l'odeur de votre bouche !

#### L'eau de rose, antibactérienne

Ses vertus antibactériennes et cicatrisantes font de l'eau de rose un allié indispensable contre les aphtes, les ulcères cutanés et l'acné.

#### Pour ne plus déprimer, marchez !

Faire de l'exercice, comme de la marche, permet de se débarrasser d'états dépressifs.

Lorsqu'un individu est déprimé ou anxieux, il a l'impression de perdre le contrôle de sa vie. Marcher nous permet de nous réapproprier notre corps, ce qui constitue également le premier pas vers le contrôle d'autres aspects de notre vie.

#### Une teinture pour les cheveux châtains

Faire bouillir de la sauge (souak é'nbi ou m'rimiyya) et du romarin (iklil) dans une bonne quantité d'eau pendant six heures. La sauge a d'ailleurs la propriété de couvrir les premiers cheveux blancs, et le romarin est une plante fortifiante qui s'utilise depuis toujours pour éviter la chute des cheveux. Une fois que l'infusion a tiédi, ajoutez-lui une cuillerée de vinaigre de pomme, puis appliquez-la sur vos cheveux ; laissez agir une demi-heure, puis rincez.

#### Bonne pour la santé cardio-vasculaire

La courgette est riche en potassium (230mg/100g) et pauvre en sodium, ce qui fait qu'elle lutte contre l'hypertension, facteur de risque de maladies cardiaques.

#### La menthe, contre les douleurs intestinales

1 à 2 cuillères à café rases de feuilles de menthe fraîche ou séchée pour 150 ml d'eau bouillante. Verser l'eau sur la menthe, laisser infuser 10 minutes puis filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour jusqu'à ce que les douleurs passent.

#### Du genièvre contre la sinusite

Faire bouillir une cuillerée de baies séchées de genièvre (ârâr) dans un litre d'eau pendant 15 minutes. À boire pendant la journée et peut être adouci avec du miel. Cette herbe a des bienfaits expectorants, antispasmodiques et anti-septiques.

Cette infusion sert à guérir d'autres maladies nasales comme la bronchite, la pharyngite ou le rhume.

## MÉLASMA OU CHLEUASME

### Décolorants naturels contre les taches brunes

**Il s'agit, en fait, de taches qui apparaissent sur la peau du visage lorsque celui-ci est exposé au soleil. C'est une maladie de la peau assez courante, et elle affecte généralement les jeunes femmes qui ont un teint clair ou doré.**

Ce qui est bien, c'est qu'il existe des remèdes naturels pour soigner ces taches couleur café. Ces dernières apparaissent très souvent chez les femmes enceintes, ou chez celles qui prennent des pilules contraceptives orales ou bien un médicament contre la ménopause.

Vous devez d'abord savoir que le mélasma, connu aussi sous le nom de chleuasme, se développe à cause d'une augmentation de la production de mélanine, car c'est elle qui est responsable de donner une couleur à la peau.

**Remède à la banane :** Ecrasez une banane et placez alors cette purée sur les zones des taches. Laissez reposer pendant quinze minutes. Répétez cette action quatre fois par semaine.

**Remède à l'aubergine :** Coupez une aubergine en plusieurs tranches. Enlevez la pulpe. Préparez alors un cataplasme et placez-le sur le visage. Laissez agir pendant quinze minutes et enlevez ensuite avec de l'eau. Vous pouvez le faire trois fois par semaine.

**Un masque anti-taches de mélasma :** Mélangez deux cuillères à soupe de poudre de lait, 4 cuillères à soupe de miel et 2 cuillères à soupe de jus de

citron. Formez alors une pâte lisse. Étalez-la sur le visage et laissez agir pendant 20 minutes. Lavez ensuite et appliquez alors une couche de yaourt nature sur votre visage. Laissez reposer pendant 10 minutes et rincez pour finir.

**Remède à l'oignon et au vinaigre :** Écrasez un oignon et mélangez-le avec un peu de vinaigre. Appliquez alors cette préparation sur la tache et laissez agir pendant quinze minutes. Si cela vous brûle ou vous irrite, lavez immédiatement.

**> Une crème qui fait éclaircir la peau**

Cette crème est spécialement indiquée pour effacer les taches les plus foncées, car ses ingrédients sont des décolorants naturels.

- Quelques gouttes d'eau oxygénée.

- Deux cuillères de lait en poudre.

- Quelques gouttes de glycérine végétale.

- Quelques gouttes de jus de citron.

Bien mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et l'appliquer sur la peau avant de se coucher ; bien nettoyer la peau le lendemain matin au lever.

**> Crème aromatique à l'orange contre les taches**

Voilà une crème excellente et économique qui se prépare avec un zeste d'orange que l'on met au préalable au soleil pour le faire sécher. Une fois sec, le moule jusqu'à obtenir une

poudre fine que l'on mélange avec du lait et quelques gouttes de glycérine végétale dans les proportions suivantes :

- Deux cuillères de poudre de zeste d'orange.

- Une cuillerée de lait.

- Quelques gouttes de glycérine.

Appliquez et laissez agir la crème jusqu'à ce qu'elle soit sèche, puis rincez à l'eau tiède.

**> Une crème nutritive à l'avoine et au citron**

Cette crème vous servira à éliminer les taches et vous apportera également les bienfaits de l'avoine, qui est nutritive, et ceux du citron, qui est purifiant et qui nettoie.

- Le quart d'une cuillerée de flocons d'avoine très finement moulus.

- Un quart de litre d'eau.

- Une petite cuillère de jus de citron.

Mélangez les ingrédients et appliquez cette lotion chaque jour pendant une semaine ; laissez agir pendant 15 minutes et rincez ensuite à l'eau.

**> Crème au miel et au curcuma**

Cette crème contient des ingrédients aux effets thérapeutiques importants, non seulement pour éliminer les taches, mais aussi pour nourrir et calmer la peau, ce qui en fait une crème idéale pour les peaux sensibles ou pour les peaux qui présentent de l'eczéma. Elle est spécialement recommandée pour des taches claires, plus claires que le ton de la peau.

Mélangez du miel de bonne qualité avec du curcuma (erq lasfar) en poudre pour obtenir un mélange d'une texture épaisse.

Appliquez ce masque sur votre peau pendant une demi-heure, puis rincez bien à l'eau.

## Sachez que...

La peau de pomme peut permettre de brûler plus de calories tout en perdant du poids. En d'autres termes, le fait de manger de la peau de pomme peut vous aider à perdre vos kilos superflus tout en renforçant vos muscles...

### La menthe

#### pour nettoyer le foie

Une infusion à base de feuilles de menthe peut s'avérer très efficace pour favoriser le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire, ainsi que celui de tout l'appareil digestif, car cette plante a la capacité de détendre les muscles et de réduire les douleurs provoquées par les coliques consécutives à des problèmes gastriques.

#### Du géranium contre la conjonctivite

Nous avons souvent des géraniums sur le balcon ou dans le jardin. Contre la conjonctivite, ce remède naturel est particulièrement efficace. Mettre une poignée de feuilles à tremper 5 min dans 3 verres d'eau, faire bouillir, puis laisser infuser 15 min hors du feu. Laisser refroidir et tamponner les yeux ou poser sur les paupières, en renouvelant toutes les heures.

#### Cheveux : un traitement avec de l'oignon

Lorsque vous lavez vos cheveux avec un shampoing, mélangez-le avec de l'oignon haché ou liquide. Les cheveux pousseront alors bien plus rapidement ! Si l'arôme que va avoir votre cuir chevelu vous inquiète, n'y pensez plus. En effet, l'odeur de l'oignon s'en va lorsque les cheveux commencent à sécher.

#### Pour lutter contre le stress

Lavez bien 3 feuilles de chou rouge. 1 tomate, 1/2 betterave. Mettez-les dans le verre du mixeur ou dans l'extracteur de jus et vous verrez que vous obtiendrez un jus de couleur mauve très agréable à la vue et au goût. Tout simplement délicieux et très approprié le soir !

#### Pour prévenir l'anémie

L'infusion de feuilles de grenade (rommane) aide à prévenir l'anémie. Il faut pour cela consommer trois tasses dans la journée pendant au moins deux mois.

## Saviez-vous que...?

De nombreux experts en nutrition et diabète s'accordent à dire que les tomates peuvent éliminer chimiquement le diabète, ce qui pourrait bénéficier à de nombreuses personnes, étant donné que le diabète est une maladie de plus en plus fréquente.

## CONSEIL UTILE

Buvez deux verres de jus de citron avec de l'eau chaque jour. Cela vous aidera à réduire les étourdissements, les nausées et les vertiges. En plus, cela vous aidera à éliminer le stress et la dépression.

## MANGER DU RAISIN POUR NE PLUS ALLER CHEZ LE DENTISTE

Le raisin permet de combattre naturellement les bactéries buccales responsables de l'apparition des caries dentaires et de pathologies dentaires dégénératives telles que la parodontose. Ce sont les résultats qu'ont annoncé le Dr Wu et son équipe de chercheurs de l'université de l'Illinois, après un an de recherche lors du congrès de l'American society for microbiology.

L'étude du Dr Wu montre que, non seulement le raisin possède ce pouvoir anti-adhérent sur les bactéries, mais qu'il peut également inhiber la prolifération des bactéries buccales les plus virulentes, les Streptococcus mutans et Prophylomonas gingival. Ce pouvoir anti-bactérien, le raisin le doit à deux composés actifs pré-

sents dans sa chair, l'acide oléanolique et l'aldéhyde oléanolique. Ces deux principes actifs ont montré une efficacité à des concentrations très faibles de l'ordre de quelques microgrammes.

L'adhérence est cruciale pour que les bactéries puissent commencer à développer la plaque dentaire, ce «biofilm» collant qui s'accumule sur les dents. Après un repas sucré, les bactéries qui tapissent les dents libèrent des acides qui érodent les dents, favorisant à terme l'apparition de caries et la régression de la gencive. Le sucrose est le type de sucre que préfèrent les bactéries pour leur développement mais le raisin, lui, ne contient que des «bons sucres», du fructose et du glucose, beaucoup moins favorables aux bactéries.

## Être honnête, c'est bon pour la santé

Pour améliorer sa santé, physique et mentale, il suffirait d'arrêter de mentir, au moins un certain temps. C'est ce que montre une étude présentée à la convention de l'American Psychological Association.

Les deux auteurs de l'étude ont suivi un groupe de 110 personnes, âgées de 18 à 71 ans et divisées en deux groupes, pendant dix semaines. Le premier groupe a été incité à ne plus mentir pendant la durée de l'étude ; le deuxième groupe n'a, lui, reçu aucune instruction.

Chaque semaine, les personnes passaient au détecteur de mensonges, et devaient répondre à des questions concernant leur bien-être physique et mental. Résultat : les personnes du premier groupe ont reconnu être moins stressées et moins sujettes aux maux de tête ou aux maux de gorge.

«Cela prouve que nous pouvons volontairement et drastiquement réduire nos mensonges quotidiens et améliorer en contrepartie notre santé», en conclut l'un des chercheurs.