## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

# Tonique pour le visage à la lavande

La lavande est réputée pour normaliser la production de sébum, qui entraîne souvent la formation de boutons disgracieux. De plus, la lavande parfume agréablement la peau, tout en procurant une agréable sensation de fraîcheur et de propreté.

**Ingrédients :**

- 2 poignées de fleur de lavande (sèche ou fraîche)
- 225 ml de vinaigre de cidre
- 700 ml d'eau de rose

**Préparation :**

1/ Mettez les fleurs de lavande (khezzama) dans un bocal stérilisé puis ajoutez le vinaigre et l'eau de rose. Refermez le bocal, secouez-le et placez-le au frigo.

2/ Laissez infuser la lavande pendant une semaine ou deux, et prenez soin de secouer le récipient quotidiennement.

***Pour adoucir les cuticules.*** **Servez-vous de la coquille cassée d'un œuf frais en préservant la membrane blanche intacte. Fixez des morceaux de cette membrane sur les cuticules sèches et déchirées. Une fois la membrane sèche, retirez-la délicatement. Vous profitez ainsi des nombreux nutriments apaisants présents dans cette partie de l'œuf.**

***Pour soulager vos articulations.*** **Préparez une solution calmante : mettez une coquille d'œuf écrasée au fond d'un bocal, recouvrez-la de vinaigre de cidre et fermez le couvercle. Laissez passer environ deux jours (le temps que la coquille soit dissoute) et frottez les zones douloureuses avec cette solution riche en collagène, en glucosamine, en chondroïtine et en acide hyaluronique, un concentré de substances aux vertus apaisantes.**

***Pour renforcer vos os.*** **Les propriétés des coquilles d'œuf sont d'une aide précieuse pour les personnes qui souffrent de maladies osseuses comme l'ostéoporose ou tout simplement d'une fracture. Pour profiter de ces bienfaits, lavez soigneusement des coquilles d'œuf, broyez-les en poudre très fine et ajoutez-la (par dose d'environ 2g) dans votre yaourt, fromage blanc, soupe... Cette poudre concentrée en calcium contribue à renforcer vos os.**

## Problèmes articulaires

Le vinaigre de cidre est un grand allié pour combattre des problèmes comme l'arthrite et l'arthrose. Par ses propriétés, le vinaigre aide à réduire la tension, la douleur et les désordres que ce type d'infections peuvent causer, il est idéal pour cicatriser les blessures, éliminer les crampes des jambes, entre autres. Ce vinaigre contient de l'acide malice, qui aide à combattre les infections bactériennes et aide aussi à dissoudre les dépôts d'acide urique qui se forment sur les articulations et qui les rendent douloureuses.

Mélangez deux cuillères de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède, on peut y ajouter une cuillère de miel et ensuite le consommer immédiatement.

## Les pommes donnent de l'énergie !

Comme la majorité des fruits, la pomme contient des sucres simples comme le fructose qui procure instantanément de l'énergie et des fibres qui aident cette vitalité à durer dans le temps. De plus les fibres contenues dans la peau des pommes aident à bien digérer et à remettre en route le transit intestinal.

## Beurre de laurier contre les rhumatismes

Le beurre de laurier (rand) est un baume très ancien, utilisé dans les entorses, les douleurs articulaires, les muscles noués, les contractures, les panaris et les furoncles.

**Préparation :** prendre des baies de laurier, que vous faites sécher. Concasser les baies, les mettre à bouillir dans de l'eau de source ; laisser bouillir longtemps, puis filtrer lorsque c'est encore tiède. L'huile ainsi extraite va surnager et se figer. La faire sécher, puis la mélanger avec de la cire d'abeille (de la graisse végétale, ou du beurre de cacao), mettre au bain-marie pour obtenir une pommade. Conserver dans de petits pots.

Vous pouvez aussi utiliser l'huile pure en application directe sur la peau, lors de piqûres d'insectes.

## Des graines de lin contre le cholestérol

Les fibres (notamment le mucilage) contenues dans les graines de lin (zeriâte el kettane) peuvent contribuer à réduire l'excès de cholestérol.

Cet effet pourrait également être médiaté par les lignanes et les oméga-3 présents dans les graines de lin. L'effet reste modeste, mais intéressant chez les personnes qui présentent de l'hypercholestérolémie.

## L'écorce d'orange réduit le cholestérol

Selon une étude menée par des universités des États-Unis, l'écorce de l'orange contient d'excellents flavonoïdes qui luttent contre le cholestérol (la peau de l'orange est d'ailleurs composée de plus de flavonoïdes que son propre jus, jusqu'à 20%). Il suffit de râper l'écorce jusqu'à l'obtention d'une cuillère et demie environ. Faites-la bouillir dans une tasse d'eau et ajoutez-y une petite cuillerée de miel. Le goût est sensationnel et le résultat incroyable. Prendre une infusion de cette écorce deux fois par jour, après vos repas principaux. N'hésitez pas !

## ANGOISSE ET ANXIÉTÉ

# Jus et infusions bons pour votre système nerveux

***Bien qu'il existe aujourd'hui de nombreux traitements anxiolytiques pour réduire vos angoisses, certaines recettes de jus et d'infusions peuvent vous aider à améliorer le bien-être de votre système nerveux et à mieux contrôler votre anxiété.***

Des fruits, des légumes et des herbes qui pourront vous aider à combattre l'anxiété, il vous suffira de veiller à ce que ces aliments ne manquent jamais dans votre nouveau régime alimentaire.

**La vitamine B**

Tous les aliments contenant de la vitamine B sont très bénéfiques pour le système nerveux. Vous pouvez donc commencer à inclure des jus de fruits comme la pomme, le melon, l'orange ou encore la mangue qui donneront à votre système nerveux ce dont il a besoin pour son équilibre et son calme.

**La laitue et l'oignon**

La laitue possède des propriétés relaxantes et sédatives, par exemple une infusion de laitue peut être un excellent moyen pour calmer vos nerfs. De son côté, l'oignon cuit lentement et à feu doux présente de fortes propriétés calmantes pour le système nerveux et digestif. L'oignon vous aidera aussi à nettoyer votre appareil digestif de tout élément irritant pouvant affecter votre système nerveux.

**L'infusion de romarin**

L'infusion de romarin (iklil) est très certainement la plus bénéfique pour calmer votre anxiété. Pour la préparer, il vous faudra faire bouillir de l'eau puis y ajouter une cuillère de romarin. Laissez infuser 5 minutes puis ajoutez du miel et du jus de citron, il est important que vous buviez cette infusion aussi chaude que possible.

**L'infusion de sauge**

L'infusion à base de sauge (souak é'nbi) pourra aussi vous aider à calmer votre anxiété. Vous pouvez la préparer de la façon suivante : faites bouillir de l'eau la plus pure possible, puis ajoutez-y deux cuillères de sauge, quittez-la du feu et couvrez. Laissez infuser 5 minutes, puis ajoutez du jus de citron et du miel. Buvez cette infusion la plus chaude possible.

**Jus de poire et d'avoine**

Le mélange de jus de poire et d'avoine (choufane) est très efficace pour soulager un fort niveau de stress et d'anxiété. En voici la recette :

Passez une poire à l'extracteur de jus, en même temps que vous aurez mis à bouillir une infusion de menthe. Une fois l'infusion refroidie, mélangez-la au jus de poire et d'avoine. Enfin, remettez-la à bouillir durant 5 minutes à feu doux, ajoutez-y du miel et laissez reposer 5 minutes. Servez cette boisson tiède.

**Jus de pommes et lait de noix**

Enfin nous vous proposons la recette du jus de pommes et lait de noix. Pour cela vous devrez suivre les mêmes étapes que pour le jus de poire et d'avoine. Passez la pomme à l'extracteur de jus sans enlever la peau, puis mélangez à un verre de lait d'amande et de noix. Une fois bien mélangé, vous pouvez boire ce jus immédiatement. Et voilà !

**Infusion à la lavande**

Versez ¼ de litre d'eau frémissante sur 1 cuillère à soupe de fleurs de lavande séchées. Laissez infuser quelques minutes et dégustez. Cette infusion à l'arôme agréable, est une boisson très bénéfique pour les personnes stressées, anxieuses et en manque de sommeil. Consommé 1 à 3 fois par jour, ce soin est bienfaisant pour le corps et l'esprit.

**Décoction de basilic contre l'anxiété**

Faites bouillir un demi-litre d'eau. Ajoutez-y 25 grammes de feuilles fraîches de basilic (h'baq). Faites frémir, en couvrant la casserole, pendant dix minutes.

Filtrez la décoction. Laissez refroidir. Buvez.

## Décongestionner vos poumons

Une méthode chinoise capable de décongestionner vos poumons en un temps record : coupez cinq beaux oignons en tranches et cuisez-les au four ; puis couvrez-les d'huile végétale et laissez-les reposer une demi-heure dans le four éteint mais encore chaud. Ensuite, placez-les dans un tissu de flanelle, et appliquez 30 minutes ce cataplasme sur votre poitrine que vous aurez enduite d'huile d'olive au préalable. Couvrez-le d'une autre étoffe pour qu'il reste chaud plus longtemps.

## L'infusion d'anis pour traiter le côlon

Il s'agit sans aucun doute d'une plante excellente pour soulager les douleurs intestinales et les maux d'estomac. Elle fait diminuer les gonflements et les gaz, elle est aussi antispasmodique, donc très appropriée dans les cas de côlon irritable. Seulement l'anis (habète lahlawa) ne convient pas aux personnes qui sont momentanément atteintes de diarrhée. Car le propre de cette maladie est l'alternance d'épisodes de diarrhée et d'épisodes de constipation, aussi l'infusion d'anis ne vous convient que si vous traversez une période de constipation. Pour la préparer, il vous suffit de faire bouillir une cuillerée de grains d'anis dans l'équivalent d'une tasse d'eau.

Vous pouvez la boire au petit-déjeuner et au goûter.

## Problèmes pour dormir ? Mangez du riz !

**Une étude menée sur 2000 personnes suggère que la consommation de riz améliore la qualité du sommeil.**

**Pour bien dormir, il ne faut pas trop manger. Néanmoins, miser sur certains aliments pourrait aider à trouver plus vite le sommeil. Une étude menée sur 2 000 personnes a précisément souligné les effets positifs du riz. Selon les chercheurs de l'université médical Kanazawa au Japon, son index glycémique élevé augmenterait les niveaux de triptophane, une protéine utile pour fabriquer la sérotonine, substance chimique cérébrale qui induit le sommeil.**

**Pour démontrer ces conclusions, ils ont rassemblé 1848 hommes et femmes âgés de 20 à 60 ans. Via des questionnaires, les chercheurs ont analysé les liens possibles entre leur consommation de riz, pâtes ou pain et la qualité de leur sommeil. Le riz s'est alors détaché du lot s'affichant comme un aliment bienfaisant. A l'inverse du pain qui n'avait aucun impact sur le sommeil et des nouilles qui, elles, entraînaient de mauvaises nuits.**

## PEUR DE LA CRISE CARDIAQUE ? FRÉQUENTEZ VOS VOISINS !

Une étude américaine très sérieuse montre qu'avoir de bonnes relations de voisinage réduit le risque de faire une crise cardiaque… Et pas qu'un peu ! Carrément de 67% ! Nos chercheurs, de l'université du Michigan, ont en effet étudié pendant quatre ans le comportement de 5 000 adultes (âgés de 70 ans en moyenne, deux tiers de femmes, et sans problème cardiaque).

On leur a demandé d'évaluer leur sentiment d'appartenance à une communauté, s'ils avaient des voisins susceptibles de les aider en cas de besoin, ou la confiance qu'ils avaient dans les habitants du quartier. Puis ils ont analysé les 148 décès survenus pendant l'étude (à la suite d'infarctus) et se sont livrés à un savant calcul statistique : les personnes qui avaient le score le plus élevé (donc des voisins amicaux, prêts à les aider, etc.) présentaient un risque cardiaque réduit de 67% : une «réduction significative et comparable à celle pouvant être observée entre un fumeur et un non-fumeur» selon le directeur de l'étude le professeur Kim.

## Sachez que...

**L'ail est également connu pour ses propriétés fongicides et est ainsi utilisé pour la traitement de mycoses, et notamment de mycoses vaginales. L'ail contribue ainsi à traiter la mycose tout en diminuant les démangeaisons liées. L'ail peut donc être consommé par voie orale (gélules, gousses d'ail…) mais également appliqué localement (rinçage à l'eau dans laquelle on aura fait bouillir une gousse d'ail).**

### Le gingembre, un anti-inflammatoire naturel

Le gingembre (skendjbir) possède de grandes propriétés anti-inflammatoires très utiles pour ceux qui désirent perdre du poids. Il est de plus excellent pour réduire le ventre, qui se voit souvent affecté par une inflammation et une mauvaise digestion.

### Solution contre l'acné

Préparez-vous du vinaigre de lavande. Faites macérer 100 g de fleurs de lavande dans un litre de vinaigre blanc pendant une huitaine de jours. Appliquez chaque jour sur les zones boutonneuses.

### Piqûre de moustique

Coupez une pomme de terre crue en 2 et frottez le côté ouvert sur la piqûre. La chair de la pomme de terre assèche la piqûre et calme l'irritation.

### Masque aux œufs pour cheveux secs

Battez 1œuf et ajoutez 1 cuillère d'huile d'olive, 2 cuillères de mayonnaise jusqu'à en faire un mélange homogène. Appliquez le mélange sur vos cheveux, laissez agir pendant 20 à 30 minutes, puis retirez le produit avec de l'eau pour vous laver les cheveux.

### Ne jetez plus vos coquilles d'œuf !

**Pour nourrir votre peau.** Ecrasez finement une coquille d'œuf dans un bol puis fouettez cette poudre avec un blanc d'œuf. Appliquez cette préparation en masque sur votre visage. Une fois le masque séché sur votre peau, rincez abondamment à l'eau claire et retrouvez ainsi une peau douce et nourrie en profondeur.

### Les grains de raisin, remparts contre la pollution

Cela peut paraître étonnant mais il a été démontré que les grains de raisin nous protègent non seulement de la pollution, mais également de l'effet néfaste du tabac.

Si vous êtes un fumeur passif ou une personne stressée, cet aliment peut être votre allié.

## Le saviez-vous ?

**Le curcuma fluidifie le sang, il ne faut donc pas l'associer ni à des anticoagulants ni à des antiplaquettaires. Il est également déconseillé aux femmes ménopausées sujettes à des bouffées de chaleur, car le curcuma a un effet réchauffant.**