

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Inhalation contre le rhume

Contre le rhume ou la sinusite...

1. Ingrédients :

- 1 cuillère à café de feuilles fraîches de thym ou 2 cuillères à café de feuilles séchées
- 1 cuillère à café de feuilles fraîches de menthe poivrée ou 2 cuillères à café de feuilles séchées
- 1 litre d'eau

2. Préparation

- Faites bouillir l'eau
- Mettez les plantes dans une théière ou un bol
- Rajoutez l'eau bouillante sur les plantes et laissez infuser pendant 10 minutes
- Filtrez
- Versez ce mélange dans un appareil pour inhalation.

Remarque : la tisane doit être très chaude à bouillante afin de garantir une bonne évaporation et donc une bonne pénétration de la vapeur dans les voies respiratoires du nez

3. Posologie :

- Faites une inhalation pendant environ 5 à 10 minutes (avec de l'eau chaude à bouillante). Faites 2 à 3 inhalations par jour.

Remarque : si vous n'avez pas d'appareil à inhalation, vous pouvez aussi utiliser un bol avec une serviette (enrobez votre tête avec la serviette ou linge, les bords de la serviette entourant le bol).

OSTÉOPOROSE :

un lien avec l'état d'esprit ?

Une étude récente montre que les femmes les plus satisfaites de leur vie ont une meilleure densité osseuse que celles qui sont déprimées...

Plus de 2000 femmes finlandaises ont participé à l'étude ; les chercheurs ont évalué leur densité osseuse et aussi leur satisfaction par rapport à leur existence en utilisant une échelle simple basée sur quatre questions.

Résultat : sur 10 ans, la densité osseuse moyenne diminuait ; mais une plus grande satisfaction limitait cette diminution. A l'inverse, les personnes hospitalisées pour dépression avaient une perte osseuse plus importante.

Pour les responsables de l'étude, cela montre qu'il faudrait tenter d'améliorer l'état d'esprit des femmes, et pas seulement leurs habitudes de vie, pour diminuer l'ostéoporose.

La carotte, anti-cholestérol

La carotte possède une action favorable sur le taux du cholestérol sanguin. Selon une étude américaine, manger 200g de carottes crues, chaque jour, peut faire chuter de 11% le taux du cholestérol. Ce bienfait serait attribuable aux fibres de la carotte (en particulier aux pectines, qui ont une action «séquestrante» sur les sels biliaires et les acides gras).

Du jus de citron comme démaquillant naturel

Pour démaquiller la peau de façon naturelle et éliminer les impuretés de la peau, le jus de citron est un remède idéal.

Extraire le jus d'un citron, puis le mélanger avec de l'eau de rose, à portion égale. Imbiber un coton avec la lotion préparée et le passer sur votre visage, matin et soir.

Tonique pour peaux grasses

Ce tonique est surtout destiné aux peaux grasses - les plus sensibles souffriront peut-être de l'acidité. Mettre les zestes d'un citron, d'une orange et d'un pamplemousse à infuser dans 30 cl d'eau minérale pendant douze heures. Au moment de la préparation, fouetter un blanc d'œuf avec le jus d'un demi-citron (sans pépins et sans pulpe). Tamiser le liquide à base de zestes, y ajouter l'œuf battu. Appliquer avec un coton.

L'écorce d'orange, pour perdre du poids

Surprenant ? Souvenez-vous dès à présent que l'écorce d'orange est un excellent complice naturel des régimes amincissants. Il suffit de préparer une infusion à base de zeste et vous réussirez à booster le métabolisme de votre corps et ainsi éliminer la graisse en

bénéficiant d'un apport énergétique. Vous pouvez vous en préparer deux tasses d'infusion par jour, en prendre une en vous levant et l'autre au cours de l'après-midi.

Douleurs des molaires

Vous pouvez utiliser de l'ail pour traiter les douleurs de vos molaires. Pour cela, vous devez écraser trois gousses d'ail et les mélanger avec un peu de sel. Appliquez ensuite ce remède sur la dent qui vous gêne, et laissez agir pendant quelques minutes. Une salive se produira, l'ail lancera des jus de son côté, et vos douleurs dentaires disparaîtront.

L'orange apaise le stress et la dépression

Grâce à sa forte teneur en vitamines et oligoéléments, l'acide citrique fait de l'orange un excellent allié pour combattre les moments de stress et de dépression.

Du gras dans les artères peut empêcher l'érection

Des difficultés d'érection qui persistent, et même s'aggravent, sont peut-être le signe d'une athérosclérose. Cette maladie se caractérise par la formation de dépôts gras sur la paroi des artères (ou «plaques d'athérome»), qui les rétrécissent, et par un épaississement du sang. Résultat : il parvient moins bien à gorger les corps caverneux du pénis qui peine à se durcir.

Selon le Dr Sylvain Mimoun, «un homme ayant un trouble érectile permanent est à risque dans les 3 à 5 ans d'avoir un problème cardio-vasculaire, tel qu'un infarctus». Que faire ? Face à tous problèmes d'érection qui persistent, il faut consulter. Même si ce n'est pas toujours facile d'en parler, plus le problème est pris en charge tôt, mieux il sera soigné.

MAL AU GENOU

Des remèdes pour atténuer la douleur

On peut avoir mal à un genou à n'importe quel âge. Une contusion, un problème de ligament ou un début d'arthrite en sont les causes les plus communes. Ce que nous savons avec certitude, c'est que la douleur peut être paralysante et nuire à notre qualité de vie.

C'est grâce à l'articulation du genou que nous pouvons monter les escaliers, marcher, courir... Il n'existe probablement pas un mouvement aussi fondamental que celui qu'effectue cette partie du corps. Voilà pourquoi il est normal de ressentir une douleur ou une gêne de temps à autre. Nous vous donnons quelques conseils simples à suivre !

L'huile d'olive

L'huile d'olive est un bon remède pour soulager la douleur. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et de plus, elle active la circulation. On peut effectuer un léger massage deux fois par jour en appliquant deux cuillerées d'huile d'olive, et ensuite mettre un bandage autour du genou. C'est un bon remède pour soulager la douleur.

Une poche de glace

C'est une solution efficace pour réduire l'inflammation et

Du curcuma pour soigner les maux de ventre

Le curcuma (erq lasfar) stimule la sécrétion de la bile, donc la digestion. Ses bienfaits sont reconnus par l'OMS pour soigner la dyspepsie (maux d'estomac, nausées, perte d'appétit).

Par ailleurs, selon des études menées sur des animaux, il pourrait contrer la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable d'ulcères gastriques et duodénaux. Enfin le rhizome de curcuma contient des curcuminoïdes, des substances antioxydantes et anti-inflammatoires, ce qui lui conférerait des effets anticancer.

Des données épidémiologiques ont d'ailleurs souligné que la prévalence de plusieurs cancers (côlon, sein, prostate, poumon) était moindre en Asie, continent où l'on consomme beaucoup de curcuma.

utilisez de l'huile d'olive ou de sésame avec 15 gouttes d'huile essentielle de gingembre.

Des anti-inflammatoires naturels

Certains aliments nous permettent de réduire l'inflammation du genou. Si vous incluez ces aliments dans le cadre d'une alimentation variée, vous vous sentirez beaucoup mieux. Il faut inclure dans votre diète un apport suffisant d'oméga-3 (présents dans le saumon, les harengs, les sardines...), des graines de lin, du brocoli, de la canneberge (en pharmacie), du curcuma, de l'ananas, du thé vert...

Quelques recommandations supplémentaires pour vos genoux

- Évitez de trop grossir, car les genoux souffrent beaucoup à cause de l'obésité.

- La nage est un sport très adéquat pour renforcer les genoux.

- Si vous souffrez d'arthrose du genou, évitez de réaliser des sports intensifs, comme la course à pied ou les longues randonnées en vélo. Lorsque la douleur s'intensifie, le mieux est de vous reposer.

- Les médicaments anti-inflammatoires ont souvent de nombreux effets secondaires ; si vous devez avoir recours à des médicaments, optez pour le paracétamol.

Voici ce qu'il faut dire pour stopper la douleur

Selon une étude scientifique, crier une simple onomatopée lorsqu'on a mal suffirait à soulager la douleur.

«Aïe » Il n'y a rien de mal à exprimer sa douleur, au contraire cela la soulage. Selon une étude publiée dans le *Journal Of Pain*, crier après un coup ou une brûlure est une réaction instinctive pour distraire le cerveau et ne pas penser à la douleur. «Comme ils se trouvent sur le même réseau nerveux, le mécanisme biologique de vocalisation endommagerait le trajet entre la douleur et le cerveau» expliquent les chercheurs. Pour en arriver à cette conclusion, ils ont demandé à 56 volontaires de garder une main dans l'eau chaude et crier «aïe» lorsqu'ils avaient mal. Un autre groupe a dû faire la même chose, mais en silence.

«Aïe» agit comme un analgésique... Selon les résultats, les personnes qui ont crié «aïe» ont réussi à endurer la douleur en moyenne 30 secondes de plus que celles qui sont restées silencieuses. Pour le groupe d'étude, exprimer sa douleur agit comme une sorte d'analgésique.

POURQUOI MANGER DES ŒUFS RENDRAIT PLUS GÉNÉREUX ?

Grâce à un acide aminé présent dans les œufs, les consommateurs seraient deux fois plus aptes à donner de l'argent, selon une étude néerlandaise. Manger des œufs pourrait vous rendre deux fois plus généreux, constate une étude de l'Université de Leiden (Pays-Bas). Le responsable de ce changement de comportement serait un acide aminé, le tryptophane, un composé présent dans les œufs, mais aussi dans le poisson ou dans le lait.

La sérotonine, une hormone de bien-être... Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont demandé à 16 volontaires de prendre chaque jour 0,8 grammes de tryptophane (l'équivalent de trois œufs), les 16 autres ont pris un placebo en poudre. Chaque personne a reçu la somme de 7,50 livres (presque 10 euros) pour sa participa-

tion et a eu la possibilité d'en reverser une partie à une association caritative. En moyenne, les psychologues ont constaté que le premier groupe reversait 75 pounds (presque 1 euro) contre la moitié pour le deuxième groupe.

Les scientifiques expliquent ce changement par la transformation du corps du tryptophane en sérotonine, une hormone de bien-être semblable à l'ocytocine produite également pendant l'amour ou l'allaitement.

«Selon cette étude les aliments que l'on mange ont une incidence sur l'état d'esprit. La nourriture agit comme un stimulateur cognitif qui module la façon d'interagir socialement», explique le Dr Adam Perkins, neurobiologiste au King's College London sur le site britannique du Dailymail.

Sachez que...

Le thé à la menthe est très efficace pour débarrasser la gorge et les voies respiratoires de toute trace de flegme pouvant provoquer les ronflements.

Ballonnements : prenez du cumin

Le cumin est une épice digestive qui aide à se débarrasser des ballonnements! Faire bouillir 14 cuillères à café de graines de cumin dans une casserole d'eau chaude. Laisser infuser pendant 15 minutes. Filtrer à l'aide d'un chinois. Boire le jus obtenu après les repas.

Du miel pour faire disparaître les cernes

Vous vous êtes réveillé ce matin avec des yeux gonflés et des cernes marqués ? Pas de panique, le miel d'acacia est là pour vous refaire une beauté.

Verser une cuillère à café de miel d'acacia dans la moitié d'un verre d'eau tiède. Puis laisser le miel se dissoudre. Appliquer la préparation sur deux cotons et les placer sous les yeux.

Attendre une dizaine de minutes pour que ça agisse.

La prêle, pour prévenir les problèmes osseux

La prêle, dite aussi queue de cheval (dheyl el houssane), est très riche en silicium, un minéral qui apporte une bonne structure à nos os. Il est possible d'en boire deux ou trois petites tasses par jour.

La camomille, un analgésique naturel

Le thé de camomille (baboundj) est idéal pour désenflammer les muscles. En plus, il permet aussi de tranquilliser les nerfs. La camomille contient une grande quantité de propriétés pour votre corps. Elle vous aidera à soulager les maux de dos, ainsi que les douleurs du cou ou de la ceinture.

Pour ce faire, consommez jusqu'à trois tasses d'infusion de camomille tout au long de la journée et pendant la nuit. Vous verrez, vos muscles et vos articulations vous feront bien moins mal !

Infection du rein : un jus de céleri tout simple

Une stratégie très simple qui vous permettra de réduire l'infection de vos reins.

Vous avez besoin de mixer deux tiges de céleri, deux rondelles d'ananas et une tasse d'infusion de camomille. Ajoutez-y un litre d'eau et buvez-en tout au long de la journée. Vous verrez que vous vous sentirez mieux.

Saviez-vous que... ?

Le romarin vous donne de l'énergie ? Il réduit la fatigue, améliore la circulation sanguine surtout celle qui se dirige jusqu'au cerveau. Il agit comme un bon tonifiant si vous êtes en train de récupérer après une maladie. Il vous revitalise et vous donne beaucoup d'énergie.