

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Milkshake de kiwi et salade pour mincir

La salade est un aliment qui apporte une grande sensation de satiété, elle est purificatrice et diurétique, aide à brûler des graisses, à abaisser les niveaux de cholestérol et de triglycérides.

Ingrédients :

- 2 kiwis.
- 5 feuilles d'épinards.
- 5 feuilles de salade.
- 1 cuillerée de miel d'abeilles.

Préparation :

- 1. Lavez et désinfectez les kiwis et les feuilles d'épinards et de salade.
- 2. Épluchez le kiwi, coupez-le et mettez-le dans le mixeur avec les feuilles de salade, les feuilles d'épinards et le miel d'abeilles.
- 3. Mixez au niveau de vitesse le plus élevé et servez dans un grand verre.
- 4. Si vous le désirez, vous pouvez filtrer le jus avant de le boire.

Une dernière chose : la laitue romaine n'est pas la seule salade qui soit bonne à consommer. Toutes les variétés de salades sont bonnes et contiennent des nutriments qui apportent des bénéfices à l'organisme. Les nutriments contenus dans la laitue romaine sont juste présents en plus grand nombre.

Sachez que...

L'état d'esprit positif est ce qui caractérise le plus ceux qui réussissent dans la vie. Quel que soit le domaine, ces personnes gardent en elles une foi, une conviction profonde, qu'elles peuvent et qu'elles vont réellement réussir.

Le saviez-vous... ?

Le fenugrec (el halba) c'est aussi du magnésium, le magnésium étant un des oligo-éléments les plus essentiels à notre métabolisme notamment concernant la gestion du stress.

Un sachet de thé efficace contre les aphtes

Vous avez un aphte et vous n'arrivez pas à vous en débarasser ? Pas de panique, un sachet de thé et le tour est joué.

Prendre un sachet de thé et le faire infuser dans de l'eau tiède. Appliquer le sachet de thé directement sur l'aphte aussi longtemps que l'on peut le supporter.

Vous avez une mauvaise toux ? Prenez du sirop d'oignon !

La prise d'oignons peut calmer la toux... Peler et émincer 6 oignons. Les mettre dans un bol et ajouter 4 cuillères à soupe de miel. Chauffer au bain-marie puis couvrir et laisser cuire doucement pendant 2 heures. Filtrer. Boire une cuillère à soupe du mélange toutes les 2 à 3 heures.

Du réglisse pour enlever la plaque dentaire

La réglisse (erq essous) s'avère particulièrement efficace pour lutter contre la plaque dentaire et donc prévenir la formation des caries. Mâcher un bâtonnet de réglisse après les repas. Prise en excès, la réglisse peut entraîner de l'hypertension. Les personnes qui souffrent de problèmes cardiovasculaires, d'hypertension, de maladies des reins ou du foie doivent consulter un médecin avant d'en prendre.

Baume à la rose pour réparer les lèvres sèches

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales, la rose préserve la tonicité et l'éclat de la peau. Associée à la cire d'abeille, elle favorise l'hydratation. Faire fondre au bain-marie 1 cuillère à soupe de cire d'abeille dans 20 ml d'huile d'olive.

Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de rose. Remuer jusqu'à ce que le mélange refroidisse, puis mettre en pot.

Conserver dans un endroit frais et sec. Appliquer sur les lèvres plusieurs fois par jour pour bien hydrater.

De l'aubépine contre la tachycardie et l'insuffisance cardiaque

L'aubépine aurait des effets positifs contre les problèmes cardio-vasculaires. Elle peut être prescrite en cas de tachycardie et d'insuffisance cardiaque légère.

Faire infuser 1 à 2 cuillères à café de sommités fleuries séchées d'aubépine dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer. Boire 2 ou 3 tasses par jour, 3 semaines par mois. Attention : l'aubépine a une action puissante sur le cœur. Elle ne doit être utilisée qu'après consultation médicale.

L'avoine soulage les rhumatismes

L'avoine (khortal) contient du silicium végétal et des polyphénols aux propriétés anti-inflammatoires. Selon plusieurs études, l'avoine empêcherait aussi la fabrication de certaines prostaglandines, des hormones qui agissent dans la réaction inflammatoire.

Le bain d'avoine : Chaque jour jusqu'à amélioration des symptômes, faites macérer 150 g d'avoine dans 3 litres d'eau pendant une heure. Faites bouillir pendant dix minutes.

Ensuite, filtrez et versez dans votre baignoire.

INSUFFISANCE VEINEUSE

Des jus qui favorisent la circulation sanguine

Presque 30% de la population adulte souffre de symptômes d'insuffisance veineuse chronique. Le fait de sentir ses jambes fatiguées ou gonflées, voire même le fait d'avoir des varices, est quelque chose de très courant.

Comment pouvez-vous atténuer ces gênes ? Découvrez des jus naturels grâce auxquels vous sentirez un vrai soulagement.

Le jus d'ananas, de pastèque, de cerises et de gingembre

Ce jus naturel est aussi délicieux que sain. Il est composé d'éléments naturels qui luttent contre l'inflammation, qui favorisent la circulation sanguine dans les jambes et qui hydratent.

Et mieux encore, les cerises comme le gingembre aident à réduire la douleur. Si vous consommez une poignée de cerises quotidienne, peu à peu vous éliminerez la lourdeur des jambes et les crampes classiques.

Il faut aussi savoir que ce jus est idéal au moment de rentrer chez soi. Tout simplement car il agit comme un hydratant et comme une boisson énergétique capable de vous rafraîchir et de vous motiver.

Ingrédients :

- 2 rondelles d'ananas.
- 1 tranche de pastèque.
- Un verre d'eau.
- 10 cerises.
- Une cuillerée de gingembre frais râpé.

Comment faire ?

• Pour le préparer, il suffit de couper les rondelles d'ananas et de pastèque. Enlevez les noyaux de cerises et mettez le tout dans le robot mixeur. Ensuite, faites bouillir une tasse d'eau et faites la décoction avec le gingembre. Une fois que c'est prêt, mélangez l'infusion avec le reste des ingrédients.

• Servez-le frais. Cela vous ira à merveille pour améliorer la

circulation sanguine dans les jambes.

Jus naturel de pamplemousse et mûres

Ce jus naturel frais est un trésor de vitamines et de minéraux excellents pour favoriser la circulation sanguine dans les jambes.

Le pamplemousse est riche en vitamine C et en antioxydants, très adaptés pour notre santé cardiaque. Il ne faut pas non plus négliger les bienfaits des mûres. Si vous pouvez les trouver dans les supermarchés, n'hésitez pas, achetez-en !

Les mûres sont riches en anthocyanes et en proanthocyanidines, des pigments de couleur sombre qui vous permettent de renforcer la paroi et le tonus musculaire des veines.

Et une fois de plus, vous ajouterez du gingembre au smoothie, afin de réduire l'inflammation et d'atténuer la douleur.

Ingrédients :

- Un pamplemousse.
- Un verre d'eau.
- 10 mûres.
- Une cuillère de gingembre frais.

Comment faire ?

• Pour préparer ce jus, vous aurez besoin d'un pamplemousse. Extrayez-en le jus et portez-le au feu avec le gingembre et un verre d'eau. Après la décoction, mettez-le dans le robot-mixeur et ajoutez les mûres. Tout doit rester bien homogène.

• Buvez ce jus frais une demi-heure avant le déjeuner. Si vous le préparez trois fois par semaine, il est idéal pour améliorer la circulation sanguine dans les jambes.

LE STRESS DOUBLERAIT LE RISQUE D'INFERTILITÉ CHEZ LA FEMME

Un bon conseil : évitez de stresser si vous souhaitez avoir un bébé. Selon une étude américaine, le stress pourrait retarder la grossesse, mais aussi doubler le risque d'infertilité.

Une étude publiée dans une revue de référence, *Human Reproduction*, confirme les résultats d'une étude britannique récente.

Les chercheurs de l'Ohio State University ont réalisé leur étude sur 500 femmes de 18 à 40 ans pendant 12 mois, qui commençaient tout juste à essayer de concevoir un bébé. Ils ont réalisé des prélèvements de salive pour mesurer le taux de cortisol, hormone connue du stress, et mesurer aussi les taux d'alpha-amylase, une substance qui est un marqueur du stress. Résultat : les femmes qui ont des taux élevés de cette substance avaient 29% de chances en moins, chaque mois, de tomber enceinte. Elles avaient deux fois plus de risques d'être déclarées infertiles. Donc selon cette étude, le stress double le risque d'infertilité.

Dans leur étude, les chercheurs évoquent principalement les tensions de la vie quotidienne et la peur chez les femmes de ne pas arriver à avoir un enfant, autrement dit la peur de

l'échec. C'est une peur assez partagée, notamment quand les femmes ont plus de 35 ans et qu'elles savent que leur fécondité n'est plus aussi maximale qu'à 20-25 ans. Cela génère un vrai stress, d'autant plus qu'il y a une pression sociale, une pression du corps médical qui brandit cette peur de l'infertilité après 35 ans : essayons de prévenir les femmes sans engendrer cette peur. Mais dans cette peur de ne pas y arriver, il y a aussi d'autres raisons.

L'avocat hydrate la peau

Temps sec, vent, savon agressif : la peau devient vite sèche. Contre ce désagrément, l'avocat s'avère ainsi un allié de poids pour retrouver une belle peau douce. L'avocat regorge d'acides gras, qui nourrissent la peau. Il contient également des antioxydants, pour aider le corps à lutter contre le vieillissement, et du cuivre, pour la réparation des tissus. Pour un masque hydratant à l'avocat, mélangez la chair d'un avocat avec un peu d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce. Appliquez ce mélange une demi-heure sur une peau bien nettoyée. Rincez ensuite à l'eau tiède.

Calculs rénaux

Préparez et buvez du jus d'orange chaque jour, surtout lorsque vous êtes à jeûn. Ne négligez pas non plus les autres agrumes tels que le citron, le citron vert, le pamplemousse ou l'ananas.

Vous pouvez en faire des jus délicieux, aux propriétés diurétiques et rafraîchissantes pendant l'été. Les agrumes sont également indiqués pour augmenter vos défenses et éliminer les calculs s'ils venaient à apparaître, sans vous laisser dans la douleur.

Pour éviter l'effet «crocodile» sur les jambes

Faites fondre très doucement 40 ml de beurre de karité au bain-marie. Ajoutez en fouettant 20 ml d'huile d'amande douce, 15 ml d'huile d'olive, 120 ml d'huile de sésame ou de carthame. Versez ensuite le mélange dans un grand flacon stérilisé. Vous pouvez ajouter 20 gouttes de l'huile essentielle de votre choix pour parfumer cette huile selon vos goûts. A appliquer sur peau humide après le bain ou la douche. Si vous choisissez des huiles essentielles d'agrumes, évitez le soleil, elles sont photosensibilisantes. Par ailleurs, «pas d'huile essentielle chez la femme enceinte ou les enfants de moins de 6 ans», selon les spécialistes.

Un abcès ? Vite un cataplasme au citron !

Le cataplasme de citron peut aider à faire mûrir un abcès... Mettre une rondelle de citron sur l'abcès et entourer avec un bandage. Laisser poser une dizaine de minutes et jeter la bande. Renouveler l'opération avec une nouvelle rondelle, cinq fois dans la journée.

Se faire craquer les doigts cause l'arthrite ?

Beaucoup se demandent si le fait de se faire craquer les os entraîne de l'arthrite... Ce qui est sûr est que répéter ce geste tous les jours pendant des années abîme le cartilage en théorie.

L'une des études les plus connues à ce sujet a été réalisée par le docteur Donald Unger qui pendant plus de 60 ans s'est fait craquer les doigts de la main gauche deux fois par jour, mais jamais ceux de la main droite. Chaque année, il examinait ses mains, et n'a jamais découvert de signe de cette maladie dégénérative, pas même dans la main qu'il se faisait craquer.

Une autre étude a été conduite sur 30 personnes âgées dans une maison de retraite à Los Angeles. Celles qui s'étaient fait craquer les doigts tout au long de leur vie souffraient d'arthrite. Une troisième étude réalisée cette fois-ci sur des adultes de 45 ans de Détroit a montré que le problème était que la poigne était moins forte, et que dans plus de 80 % des cas, les participants souffraient d'un gonflement au niveau des mains.

Par conséquent, il est conseillé d'éviter de se faire craquer les os, même si une fois de temps en temps cela ne fait pas de mal de libérer les tensions!