

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Décongestionnant naturel

Ce décongestionnant vous permettra de réduire la production de glaires car il favorise la décongestion. Il vous permettra de bien mieux respirer.

Il est très adapté pour tous les types d'états grippaux, de rhumes et également pour ces moments durant lesquels vous souffrez d'états allergiques.

Ingrédients :

- Une demi-cuillerée de curcuma moulu (5 grammes).
- Le jus d'un citron.
- 3 cuillerées de miel (90 grammes).
- 3 cuillerées de vinaigre de pomme (60 ml).
- Un demi-verre d'eau (100 ml).
- Une pincée de piment de Cayenne.
- 3 feuilles d'eucalyptus.

Comment le préparer ?

• Commencez par faire chauffer un demi-verre d'eau dans une bouilloire, puis ajoutez les feuilles d'eucalyptus pour réaliser la décoction. Ajoutez ensuite la pincée de piment de Cayenne et le curcuma (erq lasfar) en poudre. Ce que nous recherchons est de piéger toutes leurs propriétés dans l'eau de l'infusion.

• Une fois que le mélange est arrivé à ébullition, éteignez le feu et ajoutez le miel, le vinaigre de pomme et le jus d'un citron. Remuez bien le tout. Le résultat ne doit pas être forcément très épais. .

• Filtrez bien le mélange qui formera votre décongestionnant naturel, pour éviter qu'il reste, par exemple, des feuilles d'eucalyptus.

• Buvez-en deux cuillerées durant votre journée, et deux avant d'aller vous coucher. Vous pouvez en donner également à vos enfants, mais une seule cuillerée, aux mêmes heures de la journée.

• Ce remède peut être conservé au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Lorsque vous le buvez, il est important qu'il soit bien tiède, mais ni trop froid ni trop chaud.

Infusion au thym contre les problèmes de bouche

Le thym (z'itra) est une plante médicinale dont les propriétés antiseptiques sont utilisées depuis l'Antiquité contre les problèmes de bouche, notamment les aphtes, les plaies ou les gingivites. Vous pouvez en boire une infusion tous les jours, mais il est surtout recommandé de faire des bains de bouche.

Pour préparer l'infusion, il suffit de faire bouillir un litre d'eau minérale avec 60 grammes de thym pendant 5 minutes. Laissez ensuite reposer pendant 5 minutes. Lorsque l'infusion est tiède, vous pouvez faire les bains de bouche et répétez l'opération plusieurs fois par jour jusqu'à constater une amélioration.

Un vilain bouton ? Essayez les clous de girofle !

Les Indiens utilisaient les clous de girofle pour assainir et rendre leur peau lumineuse : ils contiennent en effet une huile essentielle désinfectante. Mettre 10 clous de girofle dans 100 ml d'eau et porter à ébullition. Laisser infuser toute la nuit. Faire refroidir, filtrer, puis mettre dans un flacon. Conserver au réfrigérateur.

Le froid peut soulager un mal de tête persistant

Le froid est antidouleur. Voilà pourquoi on recommande la glace pour soulager un mal de tête. Dans un gant de toilette mettre des glaçons et taper pour obtenir de la glace pilée. Mettre la glace pilée dans un sac plastique. Appliquer le sac plastique contre les tempes, le front et la nuque.

Il est bon pour votre appareil digestif

Le chou-fleur dispose de beaucoup de fibres et se fait donc l'allié de notre santé digestive. Selon *World's Healthiest Foods*, la consommation de chou-fleur peut nous aider à protéger le revêtement de notre estomac.

En effet, le sulforaphane aide à prévenir la prolifération de bactéries du type *Helicobacter pylori* dans l'estomac et évite qu'elles se collent sur ses parois.

Perte capillaire : utilisez l'oignon en masque

Mixez et récupérez le jus d'un oignon. Appliquez-le sur vos cheveux, massez et enroulez une serviette chaude autour de votre crâne. Laissez poser une vingtaine de minutes et effectuez votre shampoing habituel.

Contre les paupières tombantes

Les concombres sont un excellent remède pour les paupières tombantes, il suffit d'appliquer des tranches de concombre fraîches sur les yeux, les laisser agir 15 à 20 minutes.

La banane pour lutter contre la dépression

Beaucoup de personnes qui souffrent de dépression assurent se sentir mieux après avoir mangé une banane. Les chercheurs ont démontré que cela est dû au fait que la banane contient du tryptophane, un acide aminé essentiel, qui doit être présent dans notre régime alimentaire car notre organisme ne peut le synthétiser seul dans les quantités nécessaires.

De plus, lorsqu'il pénètre dans le corps, cet acide aminé se transforme en sérotonine, qui est aussi connue sous le nom de l'hormone du bonheur.

Une banane par jour suffit à profiter de ces effets.

En quelques minutes, vous vous sentirez plus relaxé et avec un meilleur moral.

Le vinaigre peut soigner une rage de dents

Voici comment faire un bain de bouche au vinaigre pour soulager une rage de dents en attendant le rendez-vous chez le dentiste. Mettre trois cuillerées à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Dans un autre verre, mettre une cuillerée à soupe de bicarbonate diluée dans de l'eau. Faire d'abord un bain de bouche avec l'eau vinaigrée et se rincer la bouche à l'eau fraîche. Immédiatement après, faire un autre bain de bouche avec l'eau bicarbonatée.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Des smoothies naturels pour la traiter

Pour éviter ce problème, il est important de réaliser quelques dépistages réguliers, et d'améliorer ses habitudes de vie. Inclure dans votre régime alimentaire des smoothies naturels vous aidera fortement à réduire l'hypertension artérielle dont vous pouvez souffrir.

Si vous intégrez ces smoothies (boissons onctueuses) au sein d'une alimentation riche en fruits, en légumes et en eau, et que vous évitez de consommer du sel dans vos plats, vous verrez comme votre état va s'améliorer rapidement. Votre santé le vaut bien !

Le smoothie à la pomme et à la cannelle

- Une pomme verte.
- Un verre de boisson végétale à l'avoine.
- Une cuillère à café de cannelle en poudre.

Comme vous le savez déjà, la pomme est excellente pour notre santé globale, mais surtout pour notre cœur. Elle est excellente pour réguler la tension et réduire les niveaux de cholestérol.

Combinée à une délicieuse boisson à l'avoine et à de la cannelle, vous obtiendrez sans aucun doute un traitement idéal pour commencer la journée.

Il vous suffit de laver la pomme, et de la mixer (sans l'éplucher) avec l'avoine et une cuillerée de cannelle.

Mélangez bien le tout, puis buvez ce smoothie pour être en excellente forme, et bien commencer votre journée.

Le smoothie à la fraise et à la banane

- 8 fraises.
- 1 banane.
- 3 noix.
- 1 demi-verre d'eau ou de lait écrémé.

Ce smoothie est très énergétique et idéal pour traiter l'hypertension. Les fraises sont une excellente source d'antioxydants idéaux pour réguler la tension artérielle. De son côté, la banane est riche en potassium et en tryptophane, qui en font l'un des meilleurs fruits pour notre cœur. Et que dire des noix ? Elles sont fantastiques !

Ce remède est conseillé par les médecins, qui recommandent de le consommer tous les jours. Pour le réaliser, vous n'aurez qu'à bien mixer les fruits et les noix pour obtenir une boisson excellente pour votre santé.

Le smoothie aux épinards, à la carotte et au céleri

- 1 carotte.
- 1 branche de céleri.
- 5 épinards.
- 1 verre d'eau.

Ce smoothie végétal est une solution très saine pour le déjeuner ou le dîner, et il agit de manière idéale pour réguler votre tension artérielle. Il vous apportera également des vitamines et des minéraux, qui favoriseront votre santé cardiaque.

Vos artères seront plus élastiques et saines, ce qui évitera qu'elles ne durcissent trop.

Lavez bien vos légumes et placez-les dans le mixeur avec un verre d'eau.

De cette manière, vous obtiendrez un liquide plus homogène et facile à boire. Essayez-le et vous allez voir comme votre tension va se réguler.

Le smoothie à l'orange, au kiwi et à la poire

- Le jus d'une orange.
- 1 kiwi.
- 1 demi-verre d'eau.
- 1 poire moyenne.

Avez-vous déjà essayé de mélanger la poire, l'orange et le kiwi ? Même si cela peut vous paraître un peu bizarre, ce mélange est idéal car ces trois fruits sont excellents contre l'hypertension.

Si vous en buvez trois fois par semaine au petit-déjeuner, vous commencerez votre journée de la meilleure des manières.

Et comment le préparer ? L'important est de toujours le consommer frais.

Extrayez d'abord le jus de l'orange, puis mixez la poire et le kiwi, avant de rajouter un verre d'eau.

Son goût est vraiment exceptionnel !

Comment votre soutien-gorge peut vous rendre malade

Maux de dos, de cou, brûlures d'estomac... Près de 80% des femmes souffriraient de douleurs parce qu'elles ne portent pas la bonne taille de soutien-gorge, selon des experts britanniques.

Elles seraient des millions à avoir des problèmes de santé parce qu'elles ne portent pas une taille de soutien-gorge adaptée à leur poitrine. Des physiothérapeutes britanniques recommandent vivement aux femmes de vérifier leurs mesures avant d'acheter un soutien-gorge, surtout lorsqu'elles font du sport. «Les femmes risquent des douleurs au cou si elles se pincent un nerf à ce niveau, aux épaules, aux dos et un affaissement des seins», prévient Sammy Margo, physiothérapeute à la Chartered Society of Physiotherapy (Royaume-Uni) sur le site du *Dailymail*. En effet, lorsque les armatures du sous-vêtement sont trop serrées au niveau des côtes, le dos se retrouve compressé et ne peut plus bouger librement, ce qui peut causer des douleurs. Également, un manque de soutien des seins force les femmes à se tenir en arrière pour compenser.

D'autres professionnels de santé mettent en garde contre d'autres dangers. Porter un soutien-gorge trop serré pourrait provoquer en plus des brûlures d'estomac, des éruptions cutanées et même le syndrome du côlon irritable. «Un soutien-gorge trop serré exerce une pression sur le diaphragme et si vous êtes assis pendant des heures, au bureau par exemple, cela affecte les mécanismes de respiration et de digestion», explique Richard Moore, ostéopathe à Nottingham. Des bretelles trop serrées peuvent également causer des irritations de la peau.

3 VERRES DE LAIT PAR JOUR PRÉVIENDRAIENT CONTRE ALZHEIMER ET PARKINSON

Des scientifiques ont découvert que boire trois verres de lait par jour pouvait réduire le risque de maladies d'Alzheimer ou de Parkinson.

Boire un verre de lait, ce n'est pas que pour les enfants ! Au contraire, selon une récente recherche menée à l'Université du Kansas (Etats-Unis), les personnes âgées buvant trois verres de lait par jour auraient moins de risques de développer une maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. En cause, la présence d'un antioxydant naturel appelé «glutathion» présent dans le lait et qui protégerait le cerveau des dommages et du stress oxydatif. Ce dernier étant connu pour être un facteur de maladies neurodégénératives. «Nous avons longtemps pensé que le lait

était très important pour les os et les muscles. Cette étude suggère qu'il pourrait aussi l'être pour le cerveau», a commenté le Pr Debra Sullivan, co-auteur.

Dans leur étude, les chercheurs ont sélectionné 60 volontaires et les ont interrogés sur leurs habitudes alimentaires avant d'étudier les niveaux de glutathion présents dans leurs cerveaux. Ceux qui avaient bu du lait récemment affichaient des taux plus élevés de l'antioxydant. L'idéal étant atteint par ceux qui buvaient trois verres quotidiennement. Pour les auteurs, un essai randomisé et contrôlé visant à déterminer l'effet précis de la consommation de lait sur le cerveau est encore nécessaire afin de confirmer leurs résultats.

Sachez que...

De nombreuses études affirment que consommer un demi-avocat par jour vous apporte plus de 20 vitamines et minéraux. Ils sont géniaux pour rendre les cils plus épais.

Infusion au pamplemousse pour mincir

L'infusion au pamplemousse aide à éliminer la sensation de faim, car elle apporte une sensation de satiété. Coupez cet agrume en quatre morceaux, et mettez-les à bouillir pendant quelques minutes. Buvez cette infusion toujours avant les repas.

Mal au dos ?

Mettez des glaçons !

Rien de mieux qu'un peu de glace pour soulager des douleurs aiguës du dos. Remplir une poche de glaçons. Pour éviter de brûler la peau, envelopper la poche dans un torchon. Appliquer la poche sur la partie douloureuse et la laisser poser jusqu'à rafraîchissement total.

Coriandre : elle aide les diabétiques

Les personnes qui souffrent de diabète de type 2 peuvent ajouter de la coriandre (kos-bar) dans leurs repas, car elle permet la sécrétion d'insuline et la réduction des niveaux de sucre dans le sang.

Rétention d'eau :

le persil aide à éliminer

Parce qu'il possède des propriétés légèrement diurétiques, le persil peut être utilisé contre la rétention d'eau.

Mettre 2 cuillères à café de persil dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire jusqu'à 3 tasses par jour.

Cheveux secs : masque

à la fraise et au miel

Mixez 20 fraises avec 2 cuillères de miel et 2 cuillères d'huile d'olive. Mélangez durant quelques minutes puis laissez poser sur le cuir chevelu environ 30 minutes. Rincez à l'eau puis lavez-vous les cheveux.

Elles soulagent

les calculs rénaux

Un taux élevé d'acide urique dans le sang est la cause principale de la formation de calculs rénaux. Les personnes qui en souffrent peuvent tirer beaucoup d'avantages de la consommation de la peau de pomme de terre, car elle représente une bonne source de nutriments comme le cuivre, le manganèse, le potassium et la vitamine B.

Saviez-vous que... ?

Le café fut découvert par des chèvres en Éthiopie selon l'historien Antoine Faustus Nairon. Un berger, Kaldi, avait un jour laissé tomber une branche d'un arbuste sur un poêle. Les graines grillèrent, répandant un fumet délicieux. Les chèvres se précipitèrent pour goûter. Puis elles ne purent dormir de la nuit tant elles étaient excitées. Cette histoire date de 1671. Mais l'intérêt des hommes pour le café n'a fait que se renforcer depuis, si bien qu'il est aujourd'hui le second produit le plus exporté du monde, après le pétrole !