

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Baume antibiotique à l'ail

Vous pouvez appliquer ce baume sur des éruptions cutanées comme l'acné et l'herpès (général et buccal). Vous pouvez également frotter de l'ail contre votre poitrine pour vous protéger des rhumes et de la pneumonie, et sur le nez pour soulager une sinusite ou une rhinite.

Ingrédients :

Pour réaliser ce baume antibiotique aux multiples bienfaits, vous aurez besoin de trois bonnes cuillères à soupe de chaque ingrédient.

- L'huile de noix de coco.
- L'huile d'olive extra vierge.
- Un ail frais.

Préparation :

Faites chauffer l'huile de noix de coco à feu doux, puis rajoutez l'huile d'olive et mélangez le tout. Lorsque le mélange est bien chaud et homogène, ajoutez de l'ail coupé en petits morceaux, faites-le revenir et retirez le tout du feu. Mixez la préparation dans un mixeur (vous pouvez également la passer au mortier), filtrez le tout et versez le liquide dans un flacon ou un petit pot. Voilà, votre baume antibiotique et analgésique est prêt ! Conservez-le au réfrigérateur : vous pourrez l'utiliser pendant deux semaines maximum.

Une petite remarque : lorsque la préparation vient tout juste d'être préparée, elle ressemble à du lait et sa couleur est blanche. Mais le mélange deviendra peu à peu épais et se transformera en baume très doux. Après plusieurs heures au réfrigérateur, sa consistance moins liquide vous permettra de l'appliquer facilement.

LE ROMARIN, LE CITRON ET LA MENTHE

Pour éliminer les odeurs de pieds

Ce traitement naturel est idéal pour éliminer les odeurs de pieds, étant donné qu'il réduit la transpiration excessive, aide à éliminer les bactéries et nettoie profondément la peau des pieds, afin de les laisser frais et exempts de tout type d'odeur.

Dans un large récipient, mélangez un litre d'eau tiède, le jus d'un citron, une cuillerée de romarin (ikil) et une cuillerée de menthe. Faites-y tremper les pieds pendant 15 minutes puis séchez-les bien sans y laisser la moindre trace d'humidité.

Appliquez du miel sur vos cernes pour les faire disparaître

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.

Du chou rouge pour soigner une bronchite

Avec le chou, oubliez le mal de gorge ! Le chou rouge aurait des propriétés anti-inflammatoires assez fortes pour accélérer la guérison d'une bronchite et soulager les maux de gorge.

Prendre 1 à 2 verres de jus de chou rouge par jour.

La caroube, anti-cholestérol ?

Les dernières études scientifiques menées sur le caroubier (kharoub) étaient centrées sur les effets de cette plante médicinale sur le cholestérol. Les expériences réalisées sur un échantillon d'individus souffrant d'hypercholestérolémie ont permis de constater une baisse de 16% de triglycérides et de 26% de LDL (ou mauvais) cholestérol au bout d'un mois. Cette importante baisse du taux de cholestérol est due à la présence de polyphénols dans les fibres de la caroube.

Pour en finir avec le hoquet

Les médecins affirment qu'il n'existe aucun remède pour le hoquet. Mais la grande majorité des gens affirment qu'une bonne gorgée de vinaigre de cidre pourrait stopper les spasmes responsables du hoquet. On ne perd rien à essayer !

La lavande : remède anti-stress !

Contre le stress, rien de tel que la lavande ! «Elle apaise les nerfs et détend les muscles. Sédative, elle régule le système nerveux et calme l'excitabilité». Différentes études ont démontré que l'huile essentielle de lavande (khezzama) peut réduire le stress post-opératoire de patients venant de subir une intervention du cœur

et diminuer l'anxiété de femmes sous hémodialyse (technique utilisée en cas d'insuffisance rénale). Verser 15 cl d'eau bouillante sur une cuillère à café de fleurs de lavande officinale. Couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 1 tasse, deux à trois fois par jour, en dehors des repas.

Attention : il faut se garder d'augmenter les doses de cette infusion. Le risque : que l'effet calmant s'inverse et que la lavande devienne excitante.

La tomate, importante pour la santé cardiaque

Cet aliment contribue à réduire le risque d'accidents vasculaires cérébraux, en plus de prévenir les maladies cardiovasculaires. De nombreuses études réalisées sur la tomate ont montré que sa consommation fréquente réduit significativement le mauvais cholestérol, empêchant ainsi les artères de durcir.

L'eau de mer, anti-cancérigène ?

Même si la consommation d'eau de mer peut avoir des effets secondaires pour la santé comme la déshydratation ou autres altérations, beaucoup de ses propriétés sont hautement anti-cancérigènes et guérissent l'organisme de manière incroyable.

Vous ne devez jamais boire de l'eau de mer pure car cela affectera votre organisme. Ce que vous pouvez faire, c'est mélanger une dose d'eau de mer avec cinq doses d'eau douce. Vous pouvez y ajouter un citron par litre et même la sucrer si vous le souhaitez.

Cystite : une tisane d'ortie pour s'en débarrasser

Diurétique, l'ortie favorise l'élimination des bactéries responsables d'infections urinaires. Compter une cuillère à café d'ortie pour une tasse d'eau bouillante. Infuser une dizaine de minutes. Filtrer. Boire une tasse par jour.

Stress et varices

Le romarin est très utile pour combattre le stress et la dépression, mais également les varices. C'est un élément récurrent dans l'élaboration des produits pour la peau étant donné qu'il a des propriétés qui améliorent la circulation sanguine.

INTESTINS

Les meilleurs jus pour les désintoxiquer

Dépurer et désintoxiquer les intestins est l'un des meilleurs moyens de favoriser le nettoyage complet de votre organisme et de restaurer le fonctionnement optimal de votre corps.

La consommation de jus naturels est un excellent moyen de désintoxiquer ses intestins et de faciliter une bonne digestion. Nous allons vous donner les meilleures recettes pour mener à bien votre purification.

Le jus d'orange, de pêche et de fraise

Avec ce jus, vous allez commencer à améliorer votre santé intestinale. Si vous le consommez régulièrement, il vous aidera à faciliter l'élimi-

nation des toxines, et vous digérerez beaucoup mieux.

Ingrédients

- Le jus de 2 oranges.
- 3 pêches dénoyautées.
- 7 fraises.

Comment le préparer ?

Mixez bien tous les ingrédients dans un robot et buvez le tout bien frais.

Le jus vert pour désintoxiquer les intestins

Les jus verts sont une excellente option pour désintoxiquer les intestins, et tout le corps en général.

Les propriétés des légumes verts sont excellentes pour notre système respiratoire, pour notre foie, pour nos reins et pour notre côlon.

Ingrédients

- 2 branches de céleri.
- 2 carottes.
- 1 gousse d'ail.
- 1 betterave rouge.
- 3 branches de persil.
- 4 feuilles de laitue romaine.

- 2 branches d'aneth.

Comment le préparer ?

Lavez bien tous les ingrédients, et mettez-les tous dans votre robot avec un peu d'eau, pour faciliter l'opération. Consommez ce jus de préférence à jeun.

Le jus de pomme

Le jus de pomme frais est

l'une des meilleures alternatives pour nettoyer naturellement les intestins et éliminer les toxines.

Ce jus, qui doit être consommé en grandes quantités, favorise les fonctions hépatiques et améliore les mouvements intestinaux pour combattre les problèmes de constipation.

Comment le préparer ?

Vous devez extraire le jus de pomme grâce à un extracteur de jus. Une fois l'opération réussie, buvez-en un verre entier, à jeun, et une demi-heure après, buvez un verre d'eau. Durant le reste de la journée, vous devez consommer plus d'un litre de jus de pomme.

Le jus de pomme et de carotte

Ce jus combine les bienfaits de la pomme aux propriétés de la carotte, pour réaliser une boisson puissamment désintoxiquante pour les intestins. L'idéal est de le consommer durant 9 jours d'affilée pour voir d'excellents résultats.

Ingrédients

- ½ pomme coupée en morceaux.
- 1 poignée de cresson.
- 2 grandes carottes.

Comment le préparer ?

Lavez bien les ingrédients, puis extrayez séparément les jus de carotte et de pomme. Ensuite, mélangez les deux jus et mixez-les avec le cresson. À boire de préférence à jeun.

LU POUR VOUS

Paralysée après avoir été infectée par un pinceau à maquillage

Une jeune femme australienne de 27 ans a contracté une infection après avoir emprunté un pinceau à maquillage contaminé à une amie. Aujourd'hui, elle se bat pour essayer de remarcher.

Pour Jo Gilchrist, jeune maman australienne de 27 ans, la Saint-Valentin 2015 a tourné au drame. Après avoir emprunté le pinceau à maquillage d'une amie qui avait un staphylocoque doré sur la joue, elle a, à son tour, développé une infection qui l'oblige à vivre aujourd'hui en chaise roulante. «La douleur était pire que mon accouchement», déclare la victime au journal britannique *Dailymail*. Au début, la jeune fille a ressenti une légère douleur dans le dos qui, par la suite, est devenue insupportable. Le staphylocoque s'est répandu dans sa colonne vertébrale, ses bras et sa poitrine. «J'ai dû être mise dans le coma et réapprendre à respirer», ajoute Jo Gilchrist.

Depuis cette infection, la jeune femme n'a plus de sensation en dessous du nombril, elle n'a plus de contrôle sur sa vessie, ni ses intestins. Les médecins lui ont annoncé qu'elle ne remarcherait plus, mais malgré tout, elle a décidé de se battre. «Aujourd'hui, je peux sortir de ma chaise roulante une à deux heures par jour.»

FACEBOOK POURRAIT CONDUIRE À LA DÉPRESSION

Parcourir sa page Facebook en regardant les photos et les exploits de ses amis virtuels pourrait mener à la dépression, révèle une nouvelle étude publiée dans le *Journal of Social and Clinical Psychology*.

C'est bien connu, les usagers du populaire réseau social partagent rarement des photos et des statuts banals ou désavantageux. Sur Facebook, les usagers diffusent généralement les aspects positifs de leur vie, en prenant bien soin de mettre de côté les moments plus ordinaires de leur quotidien.

Selon Mai-Ly Steers, chercheuse à l'Université de Houston et auteure de l'étude, cela pourrait pousser certaines personnes à penser que la vie de leurs amis Facebook est plus trépidante que la leur.

En menant son étude, elle a effectivement découvert que les gens se comparent systématiquement à leurs amis et que cela a tendance à causer des sentiments de dépression. Pour parvenir à ces conclu-

sions, la chercheuse a mené deux enquêtes afin de mesurer les effets de Facebook sur la santé mentale. Elle a notamment découvert qu'il existait un lien entre le temps passé sur Facebook et l'apparition de sentiments liés à la dépression.

«Cela ne signifie pas que Facebook cause la dépression, mais plutôt que les sentiments de dépression sont intimement associés à beaucoup de temps passé sur Facebook et au fait de se comparer avec ses amis», a-t-elle expliqué.

«Le danger, c'est que Facebook nous divulgue souvent de l'information à propos de nos amis qui nous serait inconnue en temps normal, ce qui nous donne encore plus d'occasions de nous comparer socialement.»

M^{me} Steers souligne que les gens qui sont déjà aux prises avec des problèmes émotionnels sont susceptibles de se sentir déprimés après avoir navigué sur Facebook.

Sachez que...

Le jaune d'œuf a une propriété dont il nous faut absolument vous parler : il contient une substance appelée choline. Elle est excellente pour la santé cérébrale, pour la mémoire, et pour lutter contre les maladies dégénératives comme Alzheimer ou la démence.

De la menthe contre les flatulences

Désagréables et parfois douloureuses, les flatulences pourraient être réduites en buvant une infusion de menthe.

10 feuilles de menthe séchées.

Verser les feuilles de menthe dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 2 minutes et filtrer.

Diarrhée : une tisane aux clous de girofle

Les clous de girofle sont très efficaces en cas de troubles digestifs. Qu'ils s'agissent de diarrhées, de digestion lente, de flatulences ou encore de ballonnements. Ce, grâce à leur huile essentielle riche en eugénol.

Mettre trois à six clous de girofle dans une tasse d'eau. Porter à ébullition. Puis couvrir et laisser frémir pendant 5 minutes. Retirer du feu et laisser infuser une dizaine de minutes. Filtrer et boire une tasse, 3 fois par jour, après les repas.

Attention : la décoction est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes (sauf sur avis médical).

Syndrome des ovaires polykystiques

L'huile qui s'extraît de la pression à froid des graines de lin est riche en oméga-3 et en oméga-6, deux nutriments qui régulent naturellement les niveaux hormonaux et qui stimulent les cycles d'ovulation.

Pour compléter le traitement antérieur, il faudra prendre deux cuillerées à soupe (30 g) d'huile de lin chaque jour.

Si son goût vous paraît très désagréable, car il peut faire penser à celui du poisson, mélangez cette huile à vos aliments. Ses bienfaits seront les mêmes et vous éviterez d'être gêné par le goût !

Pour être plus heureux : passez plus de temps dehors

Si pendant toute la semaine, vous êtes enfermé dans un bureau ou dans un appartement sans arbres autour, profitez des week-ends pour aller au parc, dans un village entouré de nature, à la plage.

Passer du temps à l'air libre fera que vous vous sentirez plus motivé et votre santé mentale vous en remerciera. Il a été prouvé scientifiquement que la couleur verte génère non seulement du bonheur, mais également de la positivité et de la stabilité émotionnelle. Et de plus, aller dans un endroit où le silence est l'unique son alentour vous détendra et abaissera vos niveaux de stress.

Prendre le soleil pendant quelques minutes vous aidera à produire de la vitamine D, très liée à la bonne santé, mais également à être heureux et à éliminer la dépression.

Le saviez-vous... ?

Des études menées sur l'animal ont démontré qu'un polyphénol présent dans la prune (l'acide chlorogénique) pourrait avoir des effets anxiolytiques (contre l'anxiété).