

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Thé pour perdre 3 kilos

The American Journal of Clinical Nutrition States a démontré que quatre tasses de thé vert par jour aident à perdre environ 3 kilos au bout de huit semaines.

Le thé vert contient un type de catéchine appelé épigallocatechine-3-gallate ou EGCG. C'est un phénol naturel et un antioxydant favorisant de nombreuses actions thérapeutiques.

Lorsqu'on consomme du thé vert, l'épigallocatechine-3-gallate (EGCG) stimule le métabolisme. Il est conseillé de boire entre 3 et 4 tasses de thé vert par jour après les repas. On peut le garder au réfrigérateur pour avoir du thé glacé, et le boire chaque fois qu'on a besoin d'accélérer le métabolisme.

Ingrédients :

- Quelques feuilles de thé vert, ou 1 à 2 cuillères à café des graines de thé vert, ou 1 sachet de thé vert.

- 1 tasse d'eau chaude.
- 4 ou 5 feuilles de menthe ou de basilic (h'baq).
- ½ à 1 cuillère à café de jus de citron.
- 1 ou 2 cuillères à café de miel (facultatif).

Préparation :

- Ajouter le thé vert (les feuilles, les graines ou le sachet) et les feuilles de menthe ou de basilic (h'baq) à l'eau chaude.
- Couvrir et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.
- Filtrer et ajouter le jus de citron ainsi que le miel.
- Bien mélanger et siroter le thé vert.

Peau grasse : faites un masque au blanc d'œuf

Réputé pour absorber le sébum, le blanc d'œuf est conseillé contre les peaux grasses. Il pourrait aussi contribuer à raffermir la peau.

Casser 1 œuf et ne garder que le blanc. Le mélanger à 1 cuillère à café de miel et ajouter juste assez de farine pour former une pâte. Appliquer la préparation en masque sur le visage, en évitant le contour des yeux.

Laisser agir pendant 10 min environ, et rincer à l'eau tiède.

Atténuer l'arthrite avec des coquilles d'œufs

L'arthrite est une pathologie qui regroupe plusieurs phénomènes inflammatoires affectant les os et les articulations. Elle s'accompagne de douleurs chroniques plus ou moins virulentes, qui s'accroissent par temps humide.

Elle touche particulièrement les individus âgés de 40 ans et plus, exceptionnellement les enfants. Pour atténuer les douleurs, utilisez des coquilles d'œufs réduits en poudre à l'aide d'un moulin à café ou d'un pilon. Rajoutez le tout dans un litre de miel et prenez-en chaque matin une cuillère à café..

Masque à la banane pour éclaircir la peau

Écraser 1 banane mûre à l'aide des mains pour obtenir une pâte consistante, puis, ajouter un peu d'huile d'olive et bien mélanger. Appliquer le masque sur la peau et laisser reposer pendant 15 minutes. Ensuite, laver à l'eau. Ce masque de banane et d'huile d'olive riche en antioxydants, rend la peau plus saine et plus éclatante.

Un câlin par jour réduit la tension artérielle

Des accolades de 10 secondes chaque jour suffiraient à réduire la tension artérielle et à prévenir les risques de maladies cardiaques, selon une étude.

Les câlins, c'est comme les bisous, c'est bon pour la santé !

Le psychologue Dr Jan Astrom, auteur d'une étude publiée dans la revue *Comprehensive Psychology*, est convaincu des bienfaits des embrassades sur l'hypertension. Et pas seulement sur la tension artérielle.

Des étreintes régulières pourraient diminuer aussi le risque de maladies cardiaques (dont l'hypertension est facteur de risque), combattre le stress et éviter les dépressions. Les câlins renforceraient aussi notre système immunitaire, mieux armé pour combattre les infections.

Pourquoi mesdames vous devez manger avant 20 heures le soir

Une étude américaine avance que le fait de ne pas manger pendant 12 heures entre le dernier repas du soir et le premier du matin réduit le risque de...

Essayez d'y penser ce soir. Prenez votre dernier repas 12 heures avant votre petit-déjeuner de demain. Pourquoi ? Parce que selon des chercheurs de l'Université de Californie (Etats-Unis), une nuit de jeûne réduit les niveaux de glucose dans le sang et de ce fait, les risques de diabète et de cancer du sein. A chaque fois qu'elle suivait 3 heures de jeûne supplémentaires, les volontaires féminines de la recherche étaient 20% moins susceptibles d'avoir une hyperglycémie.

Pour le Dr Ruth Patterson, auteur principal de l'étude, l'idéal est de prendre son dernier repas de la journée avant 20 heures. Le jeûne de minuit à midi, par exemple, serait moins efficace. «C'est un changement simple dans le régime alimentaire, à-t-elle indiqué. Et nous croyons que la plupart des femmes peuvent le comprendre et l'adopter. Il peut y avoir un grand impact dans la santé publique sans nécessiter de recourir au comptage complexe des calories ou des nutriments.»

Pour elle, le moment et la fréquence auxquels les personnes se nourrissent peuvent jouer un rôle dans le risque de cancer.

DYSFONCTION ÉRECTILE

Des remèdes maison pour s'en débarrasser

La dysfonction érectile est l'état dans lequel un homme est incapable de maintenir une érection suffisante pour avoir des rapports sexuels. Il s'agit, autrement dit, d'impuissance.

Voici quelques remèdes maison qui vous aideront à vous débarrasser facilement d'une dysfonction érectile sans médicament, ni chirurgie.

Du pilon de fleurs dans le lait

Une des façons les plus faciles et les moins coûteuses pour lutter contre la dysfonction érectile est d'utiliser un mélange de lait et de pilon de fleurs. En effet, le pilon a certaines propriétés aphrodisiaques.

Ajoutez une poignée de pilon de fleurs dans un verre de lait. Chauffez ce mélange jusqu'à ébullition. Laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il soit tiède, puis buvez. Prenez ce remède maison pendant un à deux mois en continu pour avoir de bons résultats.

Des carottes, du miel et des œufs

Un autre remède maison pour traiter la dysfonction érectile et développer le désir sexuel

chez l'homme est de le nourrir avec un mélange de miel, d'œufs et de carottes.

Dans un bol, mélangez deux cuillères à soupe de miel, un demi-œuf à la coque et une demi-tasse de carottes râpées et finement hachées.

Consommez ce mélange une fois par jour pendant 30 à 45 jours. Celui-ci améliorera grandement votre désir sexuel.

Gingembre et miel

Le gingembre fait des merveilles pour la dysfonction érectile. Écrasez un morceau de gingembre (skendjbir) pour faire une pâte. Mélangez deux cuillères à café de pâte de gingembre à deux cuillères à café de miel. Consommez ce mélange trois fois par jour pendant un mois afin d'obtenir des résultats.

Dattes et noix

Les dattes séchées offrent une bonne résistance à l'organisme. Elles ont la capacité d'augmenter la libido chez l'homme. Mélangez une poi-

gnée de dattes séchées, de pistaches, d'amandes et de graines de coing à parts égales, puis pilez-les finement jusqu'à obtenir une poudre. Mélangez cette poudre dans un verre de lait.

Consommez ce liquide tous les jours pour obtenir des résultats efficaces.

Raisins noirs

Les raisins noirs contribuent à améliorer la vigueur sexuelle.

Lavez environ 30 grammes de raisins noirs de bonne qualité à l'eau tiède. Faites bouillir les raisins noirs dans 200 ml de lait jusqu'à ce qu'ils gonflent.

Mangez les raisins, puis buvez le lait. Prenez ce mélange trois fois par jour afin d'avoir des résultats efficaces.

Gombo avec du sucre

Le gombo (mloukhiya) est un légume qui suscitera le désir sexuel chez l'homme. Mélangez 5 grammes de poudre de racine de gombo à un verre de lait tiède. Ajoutez deux cuillères à café de sucre et mélangez le tout. Consommez ce liquide chaque jour afin que les symptômes de la dysfonction érectile disparaissent.

2 fois par semaine durant 2 semaines et vous serez ébloui par le résultat.

Cataplasme d'huile d'olive contre les hémorroïdes

Les hémorroïdes, il vaut mieux s'en débarrasser rapidement. Pour ce faire, misez sur les cataplasmes d'huile d'olive. Contenant un composé chimique aussi efficace qu'un anti-inflammatoire, celle-ci peut soulager rapidement la douleur et soigner l'hémorroïde.

Verser de l'huile d'olive sur du coton hydrophile et le poser en cataplasme toute la nuit sur l'hémorroïde.

L'eau d'artichaut, la nouvelle boisson pour nettoyer son foie

Après les fruits infusés dans l'eau, cette année ce sont les légumes ! Selon une diététicienne britannique, de l'eau et un artichaut serait une boisson aux propriétés antioxydantes puissantes et purifiantes pour le foie.

«Les artichauts contiennent de la cynarine et de la silymarine, des composants qui détoxifient et renforcent le foie», explique un représentant de Arty water, société américaine et productrice d'eau d'artichaut. Ces éléments sont en effet utilisés dans certains traitements contre la cirrhose du foie.

Interrogée par le journal anglais *Dailymail*, Joanne Reid Rodrigues, nutritionniste a déclaré : «Les artichauts sont les légumes avec la plus grande source d'antioxydants». L'artichaut aide à éliminer les toxines qui encombrement le système digestif ce qui empêche les ballonnements et favorise un ventre plat. Le goût étant un peu amer, les fabricants industriels rajoutent du sirop d'agave pour sucrer un peu la boisson naturellement. Mais pour une eau d'artichaut 100% maison, il suffit de laisser le légume cuire dans de l'eau bouillante et récupérer l'eau après.

CETTE ÉPICE QUE VOUS POSSÉDEZ À LA MAISON RÉDUIT LE DIABÈTE ET LE CHOLESTÉROL

La cannelle est un excellent remède contre la glycémie et le cholestérol. C'est un produit naturel sans aucune matière chimique, vous pouvez en boire sans modération. Une étude faite il y a quelque temps sur 70 personnes souffrant de diabète de type 2 a été révélatrice. En effet, ces personnes devaient suivre un régime contenant six grammes de cannelle quotidiennement pendant une durée de 40 jours.

Résultat : chaque personne ayant subi ce régime a vu son taux de glucose dans le sang diminuer allant jusqu'à 29%.

Quel effet a la cannelle sur le cholestérol ?

Les bienfaits de la cannelle sur le cholestérol sont connus et reconnus. Une étude similaire à celle qui a été réalisée sur les personnes diabétiques a égale-

ment été concluante. Mais cette fois-ci sur des patients qui souffraient d'un taux élevé de cholestérol. Résultat : le taux de cholestérol dans le sang a été diminué d'un pourcentage allant de 7 à 27%.

Pour préparer un bon thé à la cannelle, il faut avant tout faire bouillir une tasse d'eau. Par la suite, on ajoute des bâtonnets de cannelle ou simplement une cuillère à café de cannelle en poudre. Pour plus de douceur, on ajoute du miel. On laisse reposer quelques minutes avant de boire.

La cannelle est certes efficace pour réduire le taux de glycémie et de cholestérol dans le sang, mais il ne faut pas pour autant cesser de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. Son rôle est simplement de compléter les traitements médicaux.

Sachez que...

L'épinard est un des légumes les plus sains, pas seulement parce qu'il est riche en vitamines, mais aussi parce qu'il contient de grandes quantités d'acide folique. Ceci est excellent pour votre corps ainsi que pour vous déguster du goût du tabac.

De la lavande contre les vertiges

La lavande est reconnue pour apaiser les vertiges, surtout quand ils sont d'origine nerveuse. 1 cuillère à café de fleurs de lavande (khezzama). Faire bouillir les fleurs de lavande dans une casserole d'eau chaude. Laisser infuser pendant 15 minutes. Filtrer. A chaque repas, boire une tasse de cette infusion.

Le pissenlit, pour éliminer les verrues

Ce remède maison est idéal pour les verrues qui peuvent apparaître dans le cou ou près du visage. On utilise l'extrait lacteux de la tige de pissenlit (tifaf), que l'on applique directement sur les verrues, tous les jours.

Recette anti-cellulite

Comme traitement contre la cellulite, pour éliminer et drainer le corps, je conseille l'infusion aux queues de cerises qui est un anti-cellulite efficace.

Faites bouillir 50 cl d'eau dans une casserole. Retirez du feu. Ajoutez aussitôt 4 c. à soupe de queues de cerises. Couvrez. Laissez infuser environ 7 minutes. Buvez 3 fois par jour après chaque repas.

Le miel, remède contre la diarrhée

Le miel étant un puissant antibactérien, préparez une boisson avec 3 cuillères à soupe de miel que vous diluerez dans un 1 verre d'eau chaude. Cela réhydrate et désinfecte l'intestin.

L'artichaut : Il lutte contre la rétention d'eau

Marre d'être gonflé à cause de la rétention d'eau ? Prenez de l'artichaut ! Comme il contient de l'inuline (prébiotique) et du potassium (minéraux), il agit en tant que draineur hépatorenal. Du coup, il facilite la diurèse c'est-à-dire l'élimination de l'eau.

Le cresson, efficace contre les infections urinaires

Le cresson (guernounèche) serait efficace en cas d'infections urinaires, notamment par son effet diurétique. Dans une centrifugeuse, mixer 200g de cresson et verser le jus dans une bouteille vide. Remplir d'eau. Boire la préparation tout au long de la journée.

Les yaourts rendent plus intelligents

Ils sont riches en vitamine B12, connue comme la vitamine de la mémoire et qui n'est présente que dans des aliments d'origine animale. Cette vitamine facilite le fonctionnement des nerfs.

Le fruit qui vous donne de l'énergie

Les pommes contiennent des vitamines B et C et du potassium, ce qui vous assure d'avoir de l'énergie pour le reste de la journée.

Le saviez-vous... ?

Des recherches ont prouvé qu'un régime alimentaire contenant des épinards diminuerait le cancer du sein chez la femme. La portion conseillée est de ½ tasse par semaine.

Son potassium prévient l'AVC et l'ostéoporose

Il existe souvent un déséquilibre entre sodium et potassium dans notre organisme, en raison d'une alimentation globalement trop salée. Cet excès de sodium peut favoriser l'hypertension mais aussi la rétention d'eau. «Le potassium est un minéral essentiel également si l'on souffre d'ostéoporose, car il permet de freiner l'acidification et la déminéralisation osseuse», ajoute le D^r Senninger. Enfin, une étude récente vient de montrer que des apports élevés pourraient diminuer le risque d'AVC.

On a donc toujours intérêt à consommer un peu plus de potassium. Or, on en trouve dans la banane : environ 500 mg pour une petite banane. Pour compléter, on peut compter aussi sur d'autres végétaux comme la pomme de terre, les épinards, les lentilles, l'avocat...