

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Dentifrice à l'huile de coco

L'huile de coco possède des propriétés antiseptiques qui lui permettent de débarrasser les dents et les gencives des toxines. Cela en fait un excellent ingrédient pour fabriquer un dentifrice.

Ingrédients :

- . 75 g de bicarbonate de soude.
- . 5 cuillères à café d'édulcorant.
- . 120 ml d'huile de coco.
- . 2 cuillères à café d'extrait de menthe.

Préparation :

Mélangez le bicarbonate de soude et l'édulcorant, puis ajoutez l'huile de coco et l'extrait de menthe. Gardez cette préparation dans une boîte hermétique. Si vous trouvez ce dentifrice trop salé, ajoutez un peu d'édulcorant.

Ne jetez plus ces feuilles, elles soignent les hémorroïdes

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 5 cuillères à soupe de feuilles de carottes finement hachées. Couvrir le mélange avec un couvercle et laisser reposer pendant une heure.

Filtrer le thé obtenu et consommer une tasse trois fois par jour.

En buvant ce thé régulièrement, pendant six mois, vous pourrez vous débarrasser des hémorroïdes et vous nettoierez également votre organisme des toxines et des matières nocives.

Vous pouvez accélérer le processus de traitement si vous appliquez, sur les hémorroïdes, des compresses froides de carotte râpée..

Jus de citron au poivre noir pour fondre les graisses

Le jus de citron au miel est parfait pour combattre l'obésité, on peut également ajouter du poivre noir en poudre pour un coup de pouce supplémentaire afin de stimuler le métabolisme du corps. Voici la recette.

Ajouter un peu de poivre noir en poudre, 4 cuillères à café de jus de citron et 1 cuillère à café de miel à l'eau tiède.

Bien mélanger. Boire ce jus une ou deux fois par jour. La cure peut durer 2 à 3 mois.

Pourquoi la glace donne mal à la tête ?

La céphalée de crème glacée vient officiellement d'être reconnue. L'occasion pour des experts britanniques d'expliquer pourquoi la glace peut donner mal à la tête et comment éviter que cela arrive.

Selon les experts de la Société internationale des maux de tête, cette douleur au milieu du front serait le résultat d'une «ingestion ou inhalation d'un stimulus froid» qui dépasserait le palais supérieur de la bouche ou le pharynx. Le sang refroidit, entraînerait alors une dilatation des vaisseaux sanguins. La douleur la plus intense surviendrait au moment où les vaisseaux s'ouvrent et se referment.

Comment profiter de sa glace en toute sérénité ? Alasdair Mace, oto-rhino-laryngologiste interrogé par le journal britan-

nique *Dailymail*, conseille de manger sa glace doucement et par petites portions pour laisser le temps à la gorge de se réchauffer. Si jamais la douleur frappe, «coller sa langue à son palais empêche l'air froid de passer et aide à réchauffer la gorge et le sang qui circule.»

Cholestérol : jus à la carotte, au persil et aux épinards

Ce puissant jus vous aidera à éliminer votre cholestérol et les graisses, et vous améliorerez ainsi votre style de vie en luttant efficacement contre ces problèmes.

Introduisez 4 carottes, 3 branches de persil et 2 feuilles d'épinards dans un extracteur de jus et buvez le mélange à jeun avant chaque repas pendant 15 jours d'affilée.

Un bain de pied anti-mycoses

Ce bain de pied attendrit les durillons, favorise la cicatrisation des ampoules, calme les démangeaisons et, du fait de ses qualités fongistatiques, il est excellent pour traiter pied d'athlète et mycoses.

Ajoutez 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un 1l d'eau chaude et laissez-y tremper vos pieds 15 mn. Renouveler chaque jour ce bain.

Saupoudrer aussi de bicarbonate les zones atteintes de mycose juste avant de mettre vos collants ou chaussettes. Il absorbera ainsi l'humidité tout au long de la journée.

Comment apaiser le feu du rasoir ?

Messieurs, si vous avez la peau délicate, le rasage vous provoque sûrement des rougeurs peu esthétiques, et cela peut être très douloureux. Pour y remédier, essayez de vous raser avant les repas car la digestion a tendance à dilater les vaisseaux sanguins et les risques de coupure sont donc plus élevés.

Appliquez ensuite cet après rasage naturel : diluez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans une tasse d'eau tiède. Imbibez-en un disque en coton et passez-le sur votre visage, éventuellement à plusieurs reprises.

RÉGIME ALIMENTAIRE

Cette épice qui fait maigrir

Les épices sont aussi pratiques pour brûler les graisses du corps, perdre du poids et combattre l'obésité. Le gingembre, le curry ou le piment de Cayenne sont connus pour leur effet brûle-graisses.

Les graines de nigelle purifient le corps et détruisent les bactéries. Elles favorisent la digestion, diminuent les maux de tête et traitent les problèmes de peau. En effet, les graines de nigelle sont très utilisées par la médecine alternative dans de nombreux pays. Les graines et l'huile de nigelle sont utilisées par la médecine traditionnelle pour guérir de nombreuses maladies, cette graine renforce également l'immunité.

Ces graines contiennent la nigellone, les glucides, la saponine, les fibres brutes, les protéines, les acides gras y compris les

acides linoléiques et oléiques, l'huile volatile, l'alkaloïde, le fer, le sodium, le potassium, le calcium...

Comment consommer la nigelle pour combattre l'obésité ?

Pour la prise de l'huile de nigelle

Ingrédients :

- ½ cuillère à café d'huile de nigelle.
- 2 cuillères à café de miel.
- ½ ou 1 tasse d'eau tiède.

Préparation :

Mélanger le miel et l'huile de nigelle (zeit habba essouda) dans l'eau tiède. Ce remède peut être pris 2 fois par jour. Lors de l'utilisation de ce remède, il faut éviter de manger du riz.

Pour la prise des graines de nigelle

Ingrédients :

- 5 à 6 graines de nigelle.
- 1 citron pressé.
- 1 verre et demi d'eau tiède.

Préparation :

• Mélanger le jus de citron avec l'eau tiède et boire sur un estomac vide.

• Avaler les graines de nigelle (habba essouda) à l'aide d'un autre demi-verre d'eau tiède.

• Après cela prendre du miel. Prendre le petit-déjeuner au moins une demi-heure après.

Les graines de nigelle sont très puissantes, il faut donc les consommer en petites quantités. Prendre plus de 6 graines peut avoir des effets négatifs sur la

santé au lieu de brûler les graisses du ventre.

Comment mincir selon la médecine ayurvédique ?

Le corps humain a besoin de toutes les saveurs selon la médecine ayurvédique (médecine ancienne de l'Inde). En totalité il faut six saveurs dans son plat pour se sentir satisfait : le doux, le salé, l'amer, l'acide, le piquant et l'astringent.

Si vous avez besoin de perdre du poids, vous pouvez également avoir recours aux épices ! Les études démontrent leur efficacité pour stimuler le métabolisme. Ce mélange d'épices vous servira pour donner du goût à vos plats.

Voici la recette de ce mélange d'épices :

Ingrédients :

- 5 cuillères à café de coriandre (kosbar).
- 1 cuillère à café de fenugrec (halba).
- Une grande feuille de laurier (rand).
- ½ cuillère à café des graines de cumin (kammoun).
- ½ cuillère à café de graines de moutarde (khordel).
- ½ bâton de cannelle (qorfa).
- 5 clous de girofle (qronfel).
- 2 cuillères à café de poudre de curcuma (erq lasfar).

Préparation :

Mélanger toutes les épices sauf la poudre de curcuma.

Les broyer ensemble pour obtenir une poudre fine.

Ajouter la poudre de curcuma à cette poudre et mélanger.

Conservé dans un récipient à couvercle.

Ce mélange d'épices peut être utilisé en petites quantités (¼ à ½ cuillère à café ou même plus que cela) dans vos plats.

Pourquoi le thé peut-il vous aider à perdre du poids ?

L'effet «minceur» du thé est bien connu. Il possède un effet rassasiant et aide à l'élimination grâce à son effet diurétique. Le thé permet un meilleur équilibre de la leptine, hormone qui régule les réserves de graisse et l'appétit. Cette hormone agit aussi sur la sécrétion d'insuline ! Une tasse de thé est donc la solution idéale lorsque vous avez un petit creux entre les repas.

Comment le consommer ? Si vous l'aimez, choisissez le thé vert, ses effets antioxydants surpuissants sont un bonus. Mais vous pouvez tout aussi bien le consommer blanc ou rouge... N'en abusez pas cependant, 3 tasses par jour suffisent. N'oubliez pas que le thé contient de la caféine, plus communément appelée théine.



Sachez que...

Le thé de basilic (h'baq) est bon après un repas, surtout quand le déjeuner ou le dîner a été copieux.

Il relaxe le système nerveux et nous aide à mieux nous reposer. Il est donc idéal pour soulager ce qui est populairement connu comme «les problèmes d'estomac».

Pour enlever

les cicatrices d'acné

Mélangez deux cuillères à soupe de tomates concassées avec ½ cuillère à soupe de jus de concombre. L'application de ce remède maison vous permettra de contrôler tous les problèmes liés à l'acné.

Crème maison pour blanchir les aisselles

Pour cela, il vous faudra mélanger dans un récipient une cuillère de miel, le jus d'un citron et deux cuillerées de flocons d'avoine.

Faites une pâte avec les ingrédients, posez-la directement sur les aisselles et laissez-la agir pendant 10 minutes.

Crème pour le contour des yeux

Comme vous le savez, la peau qui entoure les yeux est très sensible. Vous devez choisir avec soin les produits que vous y appliquez. En voici un qui devrait vous satisfaire : pressez le contenu de 3 capsules de vitamine E (en pharmacie) dans un bol et ajoutez 1 cuillère à café d'huile de coco semi-liquide. Mélangez bien et laissez reposer toute la nuit, loin de toute source de chaleur. Appliquez matin et soir.

L'ananas : ses bienfaits sur la santé des reins

L'ananas est un fruit sans danger pour les personnes souffrant de maladie rénale chronique en raison de sa faible teneur en potassium (180 mg par tasse de fruits frais, haché). Il peut fournir une bonne nutrition pour toute personne ayant une maladie chronique.

Voies respiratoires et nez qui coule

Pour dégager les voies respiratoires et lutter contre le nez qui coule, faites bouillir 250 ml d'eau, ajoutez-y 3/4 gousse d'ail émincée finement, 1 cuillère à café de jus d'oignon et une pincée de sel. À consommer 2 fois par jour minimum afin de profiter de l'action antiseptique et anti-inflammatoire de l'ail.

Un traitement pour l'eczéma

En cas de crise, pour calmer le feu de l'eczéma et soulager les démangeaisons, essayez cette application locale.

Dans un petit récipient, mélangez bien une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un fond d'eau, de manière à obtenir une texture pâteuse. Aussi souvent que nécessaire, appliquez cette pâte sur les zones à traiter et laissez poser pendant une vingtaine de minutes. Puis, rincez à l'eau claire.

Le saviez-vous... ?

Si vous utilisez des vasoconstricteurs locaux (spray, gouttes) pour soigner un rhume, ne les utilisez pas plus de 10 jours, sauf avis médical. Cette classe de médicaments peut aggraver votre rhume et avoir un effet contraire à celui recherché en cas d'utilisation prolongée.

LU POUR VOUS

Décédée à cause d'une surconsommation de chewing-gum

Samantha Jenkins, une jeune Britannique de 19 ans serait décédée d'un manque d'oxygène dans le cerveau après avoir trop mangé de chewing-gums, selon les médecins.

Samantha Jenkins pouvait mâcher jusqu'à 14 chewing-gums par jour selon sa mère, interrogée par le magazine britannique *Dailymail*. La jeune Anglaise de 19 ans est décédée en 2011 après être tombée brutalement dans le coma. Les résultats de l'enquête sur sa mort récemment révélés par la chaîne anglaise BBC montrent qu'un manque de minéraux causé par la forte consommation de chewing-gum serait responsable.

Selon le médecin légiste Colin Phillips, la surconsommation d'édulcorants, d'aspartame et de sorbitol, des additifs contenus dans les chewing-gums auraient fait chuter le calcium, le potassium et le magnésium dans l'organisme provoquant un manque d'oxygène de son cerveau. La mère de la jeune fille pour qui l'attente des résultats a été interminable souhaite maintenant avertir le public sur les dangers des additifs. «Elle ne savait pas qu'elle se tuait lentement.»

POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS, IL FAUT SE LEVER 2 MINUTES CHAQUE HEURE ET MARCHER

Une nouvelle étude a montré que se lever 2 minutes chaque heure pour aller marcher permet d'améliorer sa santé chez des personnes sédentaires en luttant notamment contre les effets néfastes provoqués par le fait de rester trop longtemps assis. Marcher 2 minutes chaque heure abaissait le risque de mortalité de plus de 30% parmi les participants à cette étude. On sait que rester assis trop longtemps augmente très fortement le risque de mortalité.

Des chercheurs américains, de l'Université de l'Utah à Salt Lake City, ont examiné les données de 3626 participants. Ces derniers portaient un appareil mesurant les activités physiques tout au long de la journée, donnant aux chercheurs des informations sur l'activité physique de tous ces participants. Le suivi des participants a duré 3 ans et à la fin de ce suivi 137 personnes sont mortes.

Les chercheurs de l'Utah ont observé que les participants qui se levaient pour aller marcher en moyenne 2 minutes par heure présentaient un taux

de mortalité de 33% inférieur à la population générale. Pour ceux qui souffraient de maladie chronique rénale, la chute de mortalité s'élevait même à 41%.

Pour le Dr Tom Greene, directeur d'un centre d'étude de l'Ecole de médecine de l'Université de l'Utah et principal auteur de cette étude : «Faire de l'exercice physique est excellent, mais la réalité est qu'il est souvent difficile de pratiquer de l'exercice de façon intense (ndlr. On imagine mal faire de la musculation ou de la course à pied au bureau par exemple). Notre étude montre que même des petits changements peuvent avoir un grand impact.»

Il est recommandé d'effectuer au moins 150 minutes d'activité modérée à intense ou 75 minutes d'activité intense par semaine. C'est-à-dire marcher d'un pas rapide un peu plus de 20 minutes chaque jour ou 40 minutes tous les 2 jours ou encore faire un jogging sur un rythme élevé de 2 fois 40 minutes par semaine. Ces recommandations pour une bonne santé doivent être maintenues.