

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus qui favorise la perte de poids

Pour purifier le corps de la graisse, préparez cette boisson. Prise après un repas copieux ou dans un régime aide à maigrir grâce à son pouvoir brûle-graisse.

Vous aurez besoin de seulement deux ingrédients, que vous avez probablement déjà à la maison : du céleri et du citron.

Le citron est connu pour sa richesse en vitamine C, une vitamine essentielle au corps. De plus, grâce à cette vitamine, le citron favorise la transformation des neurotransmetteurs en cas de surpoids libérant ainsi plus de dopamine et de sérotonine, deux hormones qui limitent les compulsions alimentaires et les envies de grignotage.

Le céleri (krafess) est riche en fibres et faible en calories. Une de ses caractéristiques est sa forte teneur en eau, environ 95%. Ceci fait de lui un aliment hydratant et diurétique. De plus, les tiges et les graines de ce végétal contiennent des huiles essentielles, le limonène et le sélénène aux propriétés diurétiques bénéfiques pour le corps. Il est donc fortement conseillé aux personnes souhaitant perdre du poids d'intégrer le céleri dans leur régime alimentaire.

* Ingrédients :

• 400 g de céleri.

• 1 kg de citron.

* Préparation :

Râpez le céleri, versez 2 litres d'eau au-dessus et faites cuire pendant 20 minutes. Laissez refroidir le mélange. Pressez le jus des citrons et ajoutez-le au céleri. Filtrez le mélange et conservez le jus obtenu dans une bouteille en verre.

* Comment consommer cette boisson ?

Prenez 1 verre de cette boisson trois fois par jour, avant les repas. Si la boisson est trop forte, vous pouvez la diluer avec de l'eau. Rappelez-vous de toujours garder ce remède au réfrigérateur.

Huile à l'ail contre les mycoses

Contre les mycoses des pieds, les verrues. Aussi recommandé en cas de rhumatismes comme l'arthrite.

Pressez 4 à 5 gousses d'ail dans un presse-ail ou écrasez dans un mortier. Si vous ne disposez pas de ces ustensiles, coupez l'ail finement.

Mettez 3 à 4 cuillères d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'ail et cuisez à feu doux, laissez frémir à feu doux pendant 2 minutes. Mélangez constamment. Transférez ce mélange ail-huile dans une tasse ou un verre, laissez refroidir. Filtrez et versez l'huile d'ail dans une bouteille en verre teinté. Appliquez plusieurs fois par jour cette huile pendant plusieurs jours ou semaines sur l'endroit de la peau atteint (mycoses des pieds, verrues) par exemple avec un coton-tige ou au niveau des articulations en cas de rhumatisme.

Temps de conservation : 12 mois (au sec et à l'abri de la lumière).

Remarques :

- A la place de l'huile, vous pouvez aussi utiliser de la graisse végétale, compter 2 fois le poids de l'ail pour préparer une petite pomme à l'ail.

- On estime que l'ajoène, un composant de l'ail avec une action antifongique, serait responsable de l'effet anti-mycose de cette préparation.

Jus qui soulage les gaz et les ballonnements

Afin de soulager naturellement vos gaz et vos ballonnements, préparez-vous le jus suivant : mélangez 2 à 3 centimètres d'une racine de gingembre, 2 branches de fenouil, ½ ananas de taille moyenne et 2 branches

de céleri avec leurs feuilles à l'aide d'un mixeur. Ajoutez ensuite de l'eau jusqu'à ce que le mélange devienne liquide.

Consommez ce jus lorsque vous avez l'estomac vide, et ce, jusqu'à ce que vos problèmes de gaz et de ballonnements disparaissent. Le gingembre (skendjibir) et le fenouil (besbass) aident la flore intestinale à se régénérer, l'ananas contient des enzymes qui aident à la digestion et le céleri (krafess) empêche la rétention d'eau, ce qui fait de ce jus une combinaison gagnante pour soulager vos gaz et vos ballonnements.

Masque à la cannelle et la noix de muscade

Ce masque réduira les rougeurs et les gonflements de la peau de votre visage, ainsi que les cicatrices d'acné.

Les ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de miel.
- 1 cuillère à soupe de cannelle.
- 1 cuillère à soupe de noix de muscade.

Mélangez tous ces ingrédients, étalez la pâte sur votre visage et laissez reposer 30 minutes. Rincez à l'eau chaude en faisant des mouvements circulaires doux pour exfolier votre peau.

Contre les piqûres de moustiques

Quand vous êtes attaqué par un moustique vous pouvez réduire la démangeaison grâce à une pâte d'aspirine : écrasez un cachet d'aspirine et ajoutez de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte que vous appliquez sur le bouton. L'aspirine a un effet anti-inflammatoire qui calme les piqûres, les morsures, les boutons et les rougeurs. Grâce à l'acide salicylique qu'elle contient, elle soigne aussi l'acné.

FEUILLES D'OLIVIER

Leurs bienfaits sur votre santé

Boire une infusion de feuilles d'olivier engendre d'extraordinaires bénéfices sur la santé, en plus de protéger contre une grande variété de maladies et de symptômes.

Tout cela est dû aux composés phytochimiques, soit des produits chimiques contenus dans les plantes qui visent à les protéger des maladies et des parasites. Lorsque nous consommons des plantes, notre corps absorbe ces composés phytochimiques, ce qui nous permet également de nous protéger de ces mêmes dangers.

Un des composés phytochimiques trouvés dans les feuilles d'olivier, appelé oleuropéine, est en fait l'un des principaux ingrédients actifs responsable de ces bénéfices pour la santé.

Voici dix bénéfices des feuilles d'olivier sur la santé :

L'inhibition et la prévention du cancer

Des expériences sur les souris ont révélé que l'extrait de feuilles d'olivier engendre un effet anti-mélanome. Par ailleurs, le traitement des tumeurs en phase tardive réduit considérablement leur volume. D'autres études ont également montré des capacités de protection contre le cancer du sein et l'arrêt du développement d'une culture de tissus de cellules cancéreuses humaines à un stade précoce dans le cycle de croissance.

Construction osseuse

Une étude espagnole datant de 2011 a constaté que l'oleuropéine stimule la production et la construction de cellules osseuses (ostéoblastes), empêche la perte de densité osseuse et combat l'ostéoporose.

Propriétés antivirales et antibactériennes

L'oleuropéine ainsi que d'autres composés de la feuille d'olivier ont une caractéristique unique qui rend les feuilles particulièrement efficaces dans la lutte contre divers micro-organismes tels que les bactéries et les virus. Ces substances altèrent la capacité des virus à créer des acides aminés, empêchant ainsi leur capacité à se reproduire et donc à se multiplier. Ces composés agissent seulement contre les micro-organismes. En fait, ils réalisent ce que les antibiotiques ne réussissent pas à accomplir. Ils ciblent donc directement le problème plutôt que d'attaquer les micro-organismes avec le corps.

Effet antioxydant

Les feuilles d'olivier contiennent des phénols, soit des antioxydants

capables de neutraliser l'action des radicaux libres. Ces derniers sont en fait des substances actives qui endommagent le processus de création de l'ADN. La réplication d'un ADN endommagé provoque un vieillissement plus rapide des cellules.

Propriétés anti-inflammatoires

Les feuilles d'olivier peuvent guérir diverses infections dans le corps. C'est l'activité antimicrobienne de l'oleuropéine qui réduit et améliore l'inflammation.

Abaisse la pression artérielle

L'oleuropéine est capable de détendre les vaisseaux sanguins, d'abaisser la pression artérielle et même d'empêcher la formation de caillots sanguins. La feuille d'olivier contribue également à rétablir un rythme cardiaque irrégulier, améliorer la circulation sanguine dans les artères coronaires et les niveaux de sucre dans le sang.

Lutte contre le cholestérol

La feuille d'olivier est capable de combattre la formation du mauvais cholestérol (LDL) en empêchant son oxydation.

Renforce le système immunitaire

Les feuilles d'olivier ont traditionnellement été utilisées pour améliorer le fonctionnement du système immunitaire et pour renforcer les efforts de l'organisme pour lutter contre les envahisseurs. Un extrait liquide de feuilles d'olivier fraîches a une capacité antioxydante quasiment double à celle d'un extrait de thé vert et quatre fois plus élevé que la vitamine C.

Contre les maladies virales

La feuille d'olivier prévient et traite de manière efficace les maladies virales qui ne trouvent souvent pas de remède auprès de

la médecine conventionnelle. Parmi ces maladies virales, il y a le rhume, la grippe et l'herpès.

Traite d'autres maladies

La feuille d'olivier est un remède efficace contre une variété de maladies, particulièrement contre les bactéries, les virus et les infections fongiques, tels que la Candida. Les feuilles agissent également contre le paludisme, la polio, le psoriasis, les allergies, le rhume, la tuberculose, la fatigue chronique, diverses infections (des poumons, du foie, des dents, des oreilles, etc.) et bien plus encore.

Voici comment préparer un thé aux feuilles d'olivier :

- Assurez-vous d'abord que les feuilles sont de bonne qualité et qu'elles n'ont pas été aspergées de pesticides.
- Séchez les feuilles au four à 150 degrés F ou à 65 degrés C. Ensuite, écrasez-les à la main, puis retirez les tiges.
- Infusez une cuillère à café de feuilles d'olivier séchées dans une tasse d'eau chaude pendant 10 à 15 minutes, puis égouttez.
- Vous pouvez boire trois tasses par jour.
- Si le thé est trop amer pour vous, sucrez-le avec du miel.
- Buvez ce thé avec de la nourriture afin d'éviter une irritation de l'estomac.

Effets secondaires

Les feuilles d'olivier peuvent interférer avec la prise de certains médicaments et la chimiothérapie. Les personnes ayant une pression artérielle basse doivent faire attention à ce que la consommation de cet extrait ne la réduise pas trop.

En règle générale, il est toujours préférable de vérifier auprès de votre médecin s'il vous conseille la consommation de ces feuilles avant d'en prendre.

Sachez que...

Les chercheurs affirment que les enfants qui mangent des bananes tous les jours ont 34% de chances en moins de souffrir de symptômes de l'asthme, comme la respiration sifflante. Ce fruit est, en effet, une des meilleures sources de pyridoxine, une des formes de la vitamine B6, qui relaxe les tissus bronchiques.

Crampes : les queues de cerises peuvent soulager

Les crampes vous font souffrir ? Essayez de faire une petite cure de queues de cerises. Verser l'équivalent d'une tasse d'eau dans une casserole et y ajouter 10 g de queues de cerises. Faire bouillir le tout à couvert, une dizaine de minutes, puis filtrer. Boire la préparation avant le déjeuner et le dîner pendant plusieurs jours.

Des flocons d'avoine

pour booster votre cerveau

Les flocons d'avoine peuvent être efficaces contre le manque de concentration. Faire bouillir un litre d'eau, y ajouter une poignée de flocons d'avoine.

Laisser tiédir et filtrer. Boire la préparation trois à quatre fois au cours de la journée.

Le piment rouge : l'antalgique naturel des douleurs dentaires

Pour soulager le mal de dents, il est tout aussi surprenant ! Son principe actif, la capsaïcine, est utile pour lutter contre les douleurs dentaires. Soulageant la douleur, le piment rouge agit comme un antalgique et un anti-inflammatoire.

Mélanger la poudre de piment avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Prendre du coton et le tremper dans cette pâte, puis essorer. Disposer sur la dent en évitant tout contact avec la gencive. Cette préparation est réulsive : c'est en irritant la zone locale qu'elle retient le sang pour atténuer l'inflammation et la douleur. On peut mélanger la poudre de piment avec de la poudre de gingembre.

Les fraises aident à contrôler les niveaux de glycémie

Les polyphénols contenus dans les fraises réduisent le taux de glucose lorsque ce fruit est consommé après un repas. Selon des études, les fraises augmentent la capacité antioxydante du plasma, ce qui aide à réduire le cholestérol LDL oxydé.

Jus de carotte pour éliminer la nicotine

Si vous fumez, vous devez savoir que chaque fois que vous allumez une cigarette, de la nicotine reste dans votre corps pendant trois jours. La nicotine endommage et altère la qualité de la peau. Le jus de carotte est bon pour la peau car il est riche en vitamines A, C, K et B, qui se sont révélées être efficaces pour éliminer la nicotine du corps. Un taux élevé de ces vitamines aide à l'élimination de la nicotine.

Prévention des calculs biliaires

La consommation régulière des noix de cajou réduit considérablement le risque des calculs biliaires.

Ce fait est confirmé par une étude ayant impliqué plus de 80 000 femmes qui consommaient régulièrement des noix de cajou.

Le saviez-vous... ?

Manger le zeste de citron aide à prévenir l'ostéoporose, l'arthrite, l'arthrose et les fractures des os. Il contribue également à avoir une bonne digestion.

LU POUR VOUS

Un bébé décède après un simple bisou

Aussi étonnant et effrayant que cela puisse paraître, un bébé peut mourir suite à un simple baiser. C'est ce qui est arrivé au bébé de Sarah Pugh. Cette maman a mis au monde une petite fille qui se portait bien. Seulement, quelques jours après sa naissance, la petite Éloïse ne mangeait plus et commençait à perdre du poids. Inquiète pour son nourrisson, Sarah Pugh l'emmène à la clinique la plus proche. Ne pouvant la prendre en charge, la clinique la transfère dans un hôpital plus grand et mieux équipé.

Dès son arrivée, la petite Éloïse est branchée sur des machines pour l'aider à respirer et faire circuler le sang dans ses veines. Les médecins éliminent la thèse de la malnutrition et confirment que le cerveau du bébé présente un trouble provoqué par le virus de l'herpès. Éloïse a certainement été embrassée par une personne ayant un feu sauvage.

Lorsqu'un nouveau-né est en contact avec une personne ayant un herpès, il est vite contaminé. Ce virus attaque le cerveau et affecte les organes vitaux du bébé. Cette contamination est mortelle ! Elle a été fatale pour Éloïse qui s'est éteinte alors qu'elle n'avait que 24 jours seulement.

LE PLUS CÉLÈBRE MÉDECIN AMÉRICAIN RECOMMANDE DE CONSOMMER CET ALIMENT TOUS LES JOURS!

Cet aliment figurerait certainement dans le haut de la liste des 5 meilleurs aliments pour notre santé. C'est l'aliment que recommande le célèbre Dr Oz dans la plupart de ses livres et émissions.

La betterave est riche en nitrate, un composé qui serait transformé dans l'organisme en oxyde nitrique qui a la propriété de détendre la tension artérielle et favoriser le flux sanguin dans tout l'organisme. Dans les minutes qui suivent l'absorption d'un jus de betterave rouge, le sang afflue vers le cœur, le cerveau, le foie, les reins et la plupart des organes de l'organisme. La pression artérielle peut baisser de 10 points en moins de quatre heures, lorsque celle-ci est trop élevée. Des recherches récentes démontrent que la

betterave rouge pourrait prévenir ou traiter la démence, un déficit graduel des capacités mentales.

La betterave rouge augmente d'au moins 20% les performances physiques et la capacité de récupération après un effort. C'est un aliment très pauvre en calories, riche en fibres et possédant une charge glycémique basse. Consommer de la betterave rouge est un moyen de se procurer l'énergie et de favoriser l'élimination de l'organisme.

La betterave est l'aliment principal du fameux bortsch de la cuisine traditionnelle russe. La richesse nutritive de la betterave fait de ce plat un puissant protecteur contre le cancer et les malformations congénitales, entre autres bénéfices pour la santé.