

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Thé au zeste de citron

C'est un excellent régulateur de la tension artérielle. Le thé au zeste de citron est parfait pour éliminer les gaz. Il favorise la digestion stomacale. Il vous est donc fortement conseillé d'en consommer juste après vos déjeuners. Il vous évitera de souffrir d'un rhume ou d'une grippe. Il est antiseptique. Il réduit la mauvaise haleine. Le thé au zeste de citron aide également à mincir. Il permet d'éliminer les toxines, d'activer le métabolisme et de brûler plus de graisses.

Il faut signaler tout de même que les personnes qui souffrent de gastrite ne doivent pas consommer cette infusion.

Ingrédients :

- Un litre d'eau.
- L'écorce de deux citrons.
- Le jus d'un citron.
- 4 cuillères de miel (80 grammes).

Comment le préparer ?

- C'est très simple. En premier lieu, mettez l'eau à bouillir.
- Une fois que l'eau est chaude, mettez-y l'écorce de citron (après l'avoir soigneusement lavée).
- Laissez le tout arriver à ébullition, puis ajoutez le jus naturel d'un citron.
- Laissez la cuisson se poursuivre durant environ 20 minutes de plus, puis ajoutez le miel. Ensuite, attendez que le tout repose pendant une dizaine de minutes.

Mal de tête : testez la menthe

Victimes de maux de tête à répétition ? Plutôt que de vous gaver de comprimés, essayez une méthode naturelle, simple et efficace : utilisez de la menthe ! Plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps, elle est un remède bien pratique en cas de mal de tête.

Il existe bien des manières d'utiliser la menthe comme remède contre les céphalées. Si vous aimez particulièrement le goût de cette plante, vous pouvez par exemple l'utiliser sous forme de thé en vous faisant une petite infusion sucrée. Vous pouvez aussi tester la méthode des sachets de thé humides sur les paupières pendant 5 minutes. Autre solution très efficace : faire bouillir de l'eau puis y ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de menthe. Respirez ensuite ses vapeurs pendant 10 à 15 minutes. Toujours avec l'huile essentielle, vous pouvez vous masser les tempes en y appliquant quelques gouttes.

Enfin, si vous en possédez un, vous pouvez utiliser un diffuseur d'huiles essentielles : il répandra une bonne odeur et fera disparaître votre mal de tête en un clin d'œil !

La sauge nettoie la plaque dentaire et stoppe le déchaussement

Les gargarismes de sauge (m'rimiya) ont la réputation de lutter contre la plaque dentaire (dépôts de bactéries sur les dents). Or, cette plaque est responsable du déchaussement des dents.

Préparer une infusion concentrée avec 2 cuillères à café de sauge officinale pour

150 ml d'eau. Rincer la bouche 2 à 3 fois par jour en gargarismes. A faire pendant une semaine.

Attention : la sauge est contre-indiquée aux femmes ayant des antécédents de cancer hormonodépendant (du sein, par exemple), en cas de grossesse, d'allaitement, d'insuffisance rénale, d'épilepsie et chez les moins de 18 ans. Elle ne doit pas être utilisée en cures continues, sans avis médical.

Les cerises, puissant analgésique naturel

Les cerises possèdent également une puissante action analgésique qui pourrait aider à soigner différentes douleurs.

Une étude réalisée par l'Université du Michigan a pu déterminer que les cerises sont jusqu'à 10 fois plus efficaces que les médicaments dans la réduction de l'inflammation des tissus qui provoquent les maux de tête.

Cette vertu serait due à sa haute teneur en anthocyanes, qui sont de puissants antioxydants avec des pouvoirs anti-inflammatoires et calmants.

Soigner un panaris avec de la laitue

Vous avez un panaris ? Pas de panique ! Quelques feuilles de laitue (salade verte) et le tour est joué.

Verser de l'eau dans une casserole et y mettre des feuilles de laitue. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient molles. Arrêter le feu et laisser tiédir.

Entourer le panaris avec les feuilles de laitue et se servir d'un bandage pour les maintenir en place pendant environ 1 heure. Renouveler 4 fois par jour jusqu'à guérison.

LU POUR VOUS

Une plante chinoise, espoir contre la malaria en Afrique

Une nouvelle thérapie à base d'artémisinine, une plante chinoise, suscite l'espoir dans la lutte contre la malaria.

En Ethiopie, pays-test pour ce traitement, l'hôpital de Tulu Bolo l'utilise depuis octobre plutôt que la traditionnelle quinine. Avec des résultats spectaculaires. «Nous avons constaté une baisse de la mortalité de 35% avec l'artésunate injectable», un dérivé de l'artémisinine, se réjouit Zerihun Kassa, l'un des médecins de l'hôpital de Tulu Bolo, à 80 km au sud d'Addis-Abeba, la capitale éthiopienne. «Les patients se rétablissent mieux et beaucoup plus vite», dit-il. «Avec la quinine, l'état des patients continuait souvent à se détériorer. Avec l'artésunate, ils sortent de la phase léthargique très rapidement, peuvent s'asseoir sur le lit et recommencent à manger», ajoute le Dr Kassa. Ce nouveau traitement pourrait permettre d'éviter 195 000 décès par an, selon Unitaïd, l'organisation internationale chargée d'améliorer l'accès aux traitements contre la malaria, le sida et la tuberculose. Plusieurs pays-tests, dont l'Ethiopie, sont déjà parvenus à considérablement réduire la mortalité liée à cette maladie infectieuse grave, appelée aussi paludisme, qui touche près de 200 millions de personnes et fait jusqu'à 755 000 morts par an, principalement en Afrique, selon les chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Selon Médecins sans frontières (MSF), l'artésunate réduit la mortalité de cas de malaria sévère de 39% chez les adultes et 24% chez les enfants. L'Ethiopie l'a introduite en 2013 comme traitement prioritaire des cas de malaria sévère, conformément aux recommandations de l'OMS.

POUR COMBATTRE LE CANCER

Recette à base de miel et de gingembre

Au cours des dernières années, la racine de gingembre a gagné en popularité, en tant que puissant anticancéreux pouvant agir plus efficacement que la plupart des médicaments utilisés pour traiter le cancer.

Le gingembre (skendjibir) est connu dans le monde entier comme une racine qui apporte de la saveur aux plats et qui sert également à préparer de nombreux remèdes pouvant améliorer la santé de plusieurs façons.

Cependant, peu de personnes savent que cette riche épice a également des propriétés anticancérigènes qui pourraient être la clé pour essayer de surmonter cette maladie quand elle est prise en charge à temps.

Pourquoi le gingembre peut lutter contre le cancer mieux que les médicaments ?

Une étude réalisée par la Georgia State University a révélé que l'extrait de gingembre réduit jusqu'à 56% la taille des tumeurs de la prostate chez les souris.

Grâce à cette recherche, les scientifiques ont pu observer les propriétés du gingembre contre le cancer et son rôle dans la réduction de la tumeur. En outre, il a également été constaté que le gingembre est une source riche en antioxydants qui peuvent améliorer la santé de plusieurs façons.

Un soda fruité maison pour vous hydrater

Les sodas industriels contiennent d'importantes quantités de sucre et sont donc à consommer avec précaution pour votre santé. Mais si vous aimez ce type de boissons, privilégiez des sodas maison, en les composant vous-même.

Pour cela, versez ¼ de jus de fruit frais (de préférence) et complétez avec ¾ d'eau pétillante. Réalisez par exemple une limonade maison, avec du jus de citron, de l'eau pétillante et pourquoi pas une cuillère à café de sucre.

L'huile de coco stimule la pousse des cheveux

Si vous perdez vos cheveux, utilisez-la chaude en massant doucement votre crâne pendant 5 minutes, afin qu'elle pénètre profondément dans les follicules, nourrissant et renforçant ainsi vos cheveux. Puis laissez reposer pendant au moins une heure (2 à 4 pour une meilleure efficacité), puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Vos cheveux doivent être lavés très soigneusement, un lavage médiocre entraîne des cumuls de sébum sur le crâne, ce qui empêche les cheveux de pousser. Non seulement l'huile de coco stimule la pousse des cheveux, mais elle les rend brillants.

LES VIOLETTES : POUR LA GORGE ET POUR LE CORPS

Encore quelques jours, et la saison des violettes sera passée ! Ses fleurs et ses feuilles ont des propriétés expectorantes, sédatives et sudorifiques.

Gorge irritée, toux ? Profitez de ses qualités, avec une simple infusion : laissez infuser 5 minutes une tasse d'eau bouillante sur 2 cuillères de fleurs et de feuilles de violette, filtrez et sucrez avec du miel. Un plaisir à s'offrir 3 fois par jour lorsque ça chatouille ou que ça gratouille !

Saviez-vous que la violette est aussi une grande amie de la peau ? Si vous souffrez d'inflammation des paupières par exemple...

Faites bouillir 10 minutes une cuillère de feuilles dans un demi-litre d'eau. Laissez tiédir, et lavez vos yeux avec cette potion calmante.

Cuites ou pilées, et appliquées à même la peau, ses feuilles agissent comme le plus naturel des cataplasmes sur les mains abîmées ou gercées.

Prolongez le plaisir : comment mettre les violettes

Ingrédients :

- 2 grandes racines de gingembre.
- 1 livre (450 g) de miel biologique.

Comment préparer ce remède ?

- Laver les deux racines de gingembre et bien les mélanger avec du miel organique. Conservez dans un bocal et consommez deux à trois cuillères à soupe par jour.
- Il est très important d'utiliser une cuillère en bois ou en plastique.

La pâte d'ail et de gingembre pour traiter le cancer

Cette recette riche à base d'ail et de gingembre combine les propriétés de ces deux anticancérigènes pour donner un remède efficace pour traiter le cancer.

D'une part, plusieurs chercheurs ont découvert que l'ail a des propriétés qui peuvent aider à prévenir et à combattre le cancer de l'estomac et le cancer colorectal. Il présente également des avantages importants pour lutter contre d'autres types de cancers tels que celui du sein, de la prostate, du poumon et de la vessie.

Le gingembre, quant à lui, a donné des résultats très positifs dans le traitement du cancer du côlon et du cancer de la prostate.

Cette pâte d'ail et de gingembre possède de nombreuses propriétés pour la santé et pourrait être un remède très efficace pour traiter le cancer.

Ingrédients :

- 120 grammes d'ail.
- 120 grammes de gingembre.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15 ml).

Comment le préparer ?

- Dans un bol, vous devez mélanger 120 grammes d'ail écrasé avec 120 grammes de gingembre haché et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Par la suite, tous les ingrédients doivent être incorporés dans un mixeur afin d'obtenir une pâte lisse.
- La pâte peut être utilisée pour accompagner les repas, ou consommée directement (une ou deux cuillères à soupe par jour).

Un vieux remède qui nettoie les reins et soigne la prostate

Le poirier est un arbre fruitier connu pour ses propriétés médicinales. Son fruit est un antioxydant qui peut prévenir plusieurs maladies telles que le cancer ou les maladies cardiovasculaires. Les feuilles du poirier ont des vertus diurétiques avantageuses. Elles sont également riches en arbutoside, un anti-infectieux assez connu. Les feuilles ont des vertus anti-inflammatoires, désinfectantes et sédatives. Elles régulent le rythme des mictions répétitives et diminuent les douleurs de l'appareil urinaire. Cette tisane à base de feuilles de poirier est surtout très efficace pour prévenir et soigner les maladies de la prostate comme le cancer.

Voici une recette pour nettoyer les reins et prévenir les maladies de la prostate : versez 1 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez 100 g de feuilles de poirier. Ensuite, couvrez et laissez infuser pendant une demi-heure. Laissez reposer quelques minutes avant de l'égoutter. Vous pouvez consommer cette tisane tout au long de la journée.

en bocal : les tendres violettes au subtil parfum ne durent guère. Si vous avez envie d'en profiter longtemps tout en vous faisant du bien, mettez-les en bocal. Mais... pas n'importe comment !

- Déposez une belle poignée de violettes dans un gros bocal de verre.

- Recouvrez d'une huile végétale de qualité, idéalement d'argan, mais celles de tournesol ou d'aman-de douce conviennent très bien aussi.

- Laissez reposer 15 jours au soleil, en remuant de temps en temps, puis filtrez.

Et voilà une onctueuse et excellente huile de soin, pour la peau délicate de la nuque ou du visage. Il est parfaitement permis de l'utiliser aussi pour le corps ! Les peaux très sèches, ou alors celles qui viennent d'être épilées, apprécieront particulièrement : extra pour faire disparaître d'éventuelles rugosités en même temps que la sensation de tiraillements, tout en les protégeant.

Sachez que...

Grâce à leur important taux en potassium, les fraises sont particulièrement recommandées si vous avez une forte pression artérielle.

Elles aident en effet à combattre les effets du sel dans le corps, à l'origine de l'hypertension artérielle.

Sirop contre la toux

2 cuillères à soupe de gingembre en poudre, 4 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de beurre. Mélanger. Quand on tousse, en prendre une cuillère à thé.

L'oignon pour soigner les verrues

Coupez un oignon en deux et trempez-le dans un plat rempli de gros sel. Ensuite, frottez l'oignon contre les verrues deux fois par jour, matin et soir de préférence, pour que la verrue absorbe le liquide qui s'écoule de l'oignon.

Pour prévenir les vergetures

Le jus de pomme de terre contient des vitamines et des minéraux qui stimulent la croissance et la réparation des cellules de la peau. C'est une astuce donc très efficace pour prévenir les vergetures.

Coupez la pomme de terre en tranches épaisses et frottez doucement sur les différentes parties du corps qui contiennent des vergetures. Assurez-vous qu'elles soient bien recouvertes.

Laissez-le sécher pendant quelque temps, puis lavez à l'eau tiède. Appliquez cette méthode de façon quotidienne.

Un cataplasme de citron pour soigner un abcès

Le cataplasme de citron peut aider à faire mûrir un abcès. Mettre 1 rondelle de citron sur l'abcès et entourer avec un bandage. Laisser poser une dizaine de minutes et jeter la bande. Renouveler l'opération avec une nouvelle rondelle, cinq fois dans la journée.

Ce jus vous aide à bien dormir

Boire un verre de jus de cerise matin et soir permet de gagner 1 heure de sommeil. En effet, les cerises sont riches en mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil. Une étude menée aux USA par des chercheurs assure que les patients atteints de troubles du sommeil en buvant matin et soir un verre de jus de cerise, gagneraient 84 minutes de sommeil. Alors, pourquoi s'en priver ?

Comment réduire les pattes d'oie et les rides ?

Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'amande, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 2 cuillères à soupe de beurre de cacao, et faites-les chauffer au micro-ondes pendant 15 secondes au maximum, jusqu'à la liquéfaction du beurre de cacao. Mélangez bien, puis versez la mixture dans un petit récipient. Quand elle a suffisamment refroidi, appliquez-la sous vos yeux. Mettez ensuite le récipient dans un sac et conservez-le au réfrigérateur.

Le saviez-vous...?

En coupant une figue en deux, vous remarquerez, selon les spécialistes, que les graines qui se trouvent à l'intérieur du fruit ressemblent aux spermatozoïdes. En outre, certaines études ont montré que les graines de figue augmentent la motilité du sperme et le nombre de spermatozoïdes.