

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Milk-shake pour améliorer sa mémoire

C'est un remède naturel à la pomme, à la carotte et aux amandes, contre la fatigue pour récupérer des forces et de l'énergie. La pomme est un aliment rafraîchissant et hydratant qui nous apporte des fibres et des vitamines E et C. La carotte, quant à elle, nous procure les vitamines A, B et C et possède des minéraux indispensables pour la santé de notre cerveau, à savoir du potassium, du calcium, du phosphore, etc. Les carottes purifient le sang tout en nous donnant de l'énergie. Concernant les noix et les amandes, leur importance pour notre cerveau ne fait aucun doute compte tenu de leurs minéraux très bénéfiques pour notre santé.

Ingrédients :

- 2 pommes
- 3 carottes
- 3 noix
- 3 amandes
- Un verre de lait demi-écrémé

Préparation :

- Lavez les fruits et ouvrez les noix et les amandes.
- Ajoutez tous les ingrédients au mixeur et réglez-le sur la vitesse maximale afin que tout soit bien mixé et homogène.
- Servez le milk-shake dans un verre et buvez-le immédiatement, c'est délicieux !

Il calme et lutte contre l'anxiété

Vous êtes anxieux(se) ? Essayez les tisanes de tilleul. Les fleurs de cette plante médicinales possèdent des vertus anxiolytiques et sédatives qui apaisent le système nerveux et calme l'anxiété.

Faire bouillir un litre d'eau et y verser 5 g de fleurs de tilleul séchées. Laisser infuser le tout 5 minutes et boire une tasse tous les soirs avant le coucher.

Durée : 2 à 3 semaines.

A noter : le tilleul pourrait également avoir des effets positifs sur les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Cette affection neurologique touche le système nerveux entraînant des symptômes anxieux et dépressifs chez les malades.

Attention : par voie interne, le tilleul est interdit chez les enfants de moins de 12 ans.

Coquille d'œuf et citron : contre la déminéralisation

Riches en carbonate de calcium, carbonate de magnésium et autres matières organiques telles que les protéines, la coquille des œufs est parfois conseillée pour les personnes souffrant de maladies osseuses, comme l'ostéoporose.

Casser 1 œuf et le vider, pour ne garder que sa coquille. Laver la coquille et la casser en petits morceaux dans une tasse.

Presser 1 citron pour en verser le jus sur les coquilles.

Laisser agir une nuit, puis filtrer le jus et le mélanger avec de l'eau. Boire chaque jour pendant 2 semaines si besoin.

En prévention, boire une fois toutes les 2 semaines.

Gommage cellulite

Cet automassage permet de raffermir la peau et de la radoucir en cas de cellulite.

Prenez une cuillère à soupe de marc de café. Mélangez-la avec une cuillère à café d'huile d'olive dans un bol.

Appliquez ce gommage sur la zone à traiter et faites des mouvements circulaires avec un gant.

La quantité à étaler dépend de l'étendue de la surface à soigner. Enfin, rincez avec de l'eau tiède.

L'oignon : c'est un germicide

L'oignon possède du soufre, qui provoque les larmes au moment de le cuisiner. Ce composé est un rempart idéal contre la grippe, la pharyngite et la bronchite, sans oublier sa capacité à lutter contre les bactéries intestinales et à soigner la diarrhée. On peut préparer un sirop à base d'oignon en faisant bouillir deux oignons dans un demi-litre d'eau, avec 5 cuillères de miel. Mélangez bien pour obtenir un sirop que vous pourrez prendre 3 fois par jour !

Pour arrêter de fumer

Le piment de Cayenne peut être utilisé notamment lorsque vous sentez que vous ne pouvez pas combattre vos envies de fumer, lorsque c'est plus fort que vous. Il vous aidera à vous contrôler. En plus, il peut aider à soulager et prévenir les effets nocifs du tabagisme sur les poumons.

L'huile d'olive pour garder la ligne

Ajoutez à votre alimentation une cuillère à café d'huile d'olive prise à jeun : cela vous aidera à perdre du poids et à maintenir la ligne. En effet, l'huile d'olive a des bienfaits qui permettent la transformation d'aliments, empêchant ainsi l'absorption de graisses et de sucres nocifs.

Arthrite psoriasique

Plusieurs années après avoir développé un psoriasis, certaines personnes souffrent d'une forme invalidante de rhumatismes : l'arthrite psoriasique. Cela entraîne l'inflammation et le gonflement des articulations. Parfois (dans un cas sur dix), les rhumatismes précèdent les problèmes de peau.

Le curcuma aurait un effet sur la réduction de certaines protéines inflammatoires. Une recherche sur un petit groupe de patients aurait montré que la curcumine (l'un des principes actifs de l'épice) avait la même efficacité pour soulager la douleur qu'une faible dose de diclofénac.

La prise standard est de 1,5 g de poudre par jour soit la moitié d'une cuillère à thé (avec une pincée de poivre).

LE MÉLASMA

6 remèdes naturels pour l'atténuer

Les envies, aussi connues sous le nom de mélasma, sont des taches de couleur foncée qui apparaissent sur le visage, notamment sur les joues, le front, le cou et la lèvre supérieure. Ces taches ne sont pas du tout esthétiques, et sont souvent provoquées par la grossesse, l'utilisation de pilules contraceptives, les changements hormonaux, la ménopause ou l'exposition excessive au soleil.

La crème blanchissante pour atténuer le mélasma

Le mélasma est une affection de la peau qui provoque des taches qui peuvent être très difficiles à enlever, mais pas à atténuer.

Cette crème blanchissante maison que nous vous proposons est un excellent remède pour venir à bout de ces taches disgracieuses, et pour faire réapparaître la couleur naturelle de votre peau.

Ingrédients :

- 2 cuillérées de lait en poudre
- 20 gouttes d'eau oxygénée
- 2 gouttes de glycérine

Comment la préparer ?

Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez-la ensuite sur les zones touchées, puis laissez agir environ 20 minutes.

Enfin, rincez-vous le visage à l'eau froide, et appliquez un protecteur solaire.

La lotion pour atténuer le mélasma

Cette lotion blanchissante a des propriétés tonifiantes pour la peau, et élimine les cellules mortes qui peuvent provoquer des taches sur le visage.

Ses propriétés sont excellentes pour réduire le mélasma, et si vous l'utilisez tous les jours, vous remarquerez une amélioration en peu de temps.

Ingrédients :

- 2 cuillérées de jus de citron
- 4 cuillérées de vinaigre de cidre de pomme

- ½ tasse d'eau

- Une poignée de persil

Que devez-vous faire ?

Mettez à bouillir 1/2 tasse d'eau, et préparez une infusion avec les feuilles de persil. Laissez-la reposer, puis ajoutez-y le vinaigre et le jus de citron.

Ensuite, versez-la dans un récipient disposant d'un spray, et appliquez-la sur vos taches tous les soirs avant d'aller vous coucher.

La tomate, un renfort pour le système immunitaire

Cet aliment nous fournit une bonne quantité de vitamine C, qui est très importante pour renforcer les fonctions du système immunitaire.

En mangeant des tomates, vous ressentez beaucoup plus d'énergie et de vitalité ; un autre avantage important de la tomate est qu'elle peut vous aider à perdre du poids.

En effet, il est prouvé que la tomate possède la propriété de brûler les graisses dans le corps.

Le jus d'oignon et d'ail

L'oignon et l'ail disposent de propriétés antiseptiques, antibiotiques, antioxydantes et astringentes qui permettent d'améliorer la santé de la peau, et d'éliminer les taches foncées causées par le mélasma.

Ingrédients :

- 4 gousses d'ail
- 1 oignon

Que devez-vous faire ?

Extrayez le jus d'un oignon et de 4 gousses d'ail, puis mélangez-les pour obtenir une texture homogène.

Appliquez cette pâte sur la zone touchée par le mélasma, et laissez-la agir pendant 10 minutes.

Enfin, rincez votre peau à l'eau tiède et répétez le traitement deux fois par semaine.

Le masque au citron et au persil

Le citron et le persil sont deux excellents alliés de la santé de la peau, car ils permettent de la tonifier et de la nettoyer en profondeur pour éliminer les impuretés qui s'y trouvent.

Si vous souhaitez atténuer le mélasma et les taches présentes sur votre peau, n'hésitez pas à préparer ce masque au citron et au persil.

Ingrédients :

- Une poignée de persil
- Le jus d'un citron

Que devez-vous faire ?

Mélangez les deux ingrédients dans un mixeur, jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez le masque sur votre visage, laissez-le agir durant 20 minutes, puis rincez votre peau à l'eau tiède.

Souvenez-vous que ce masque ne doit s'appliquer que le soir, à cause du citron qui peut

aggraver le problème initial, si vous vous exposez au soleil.

Le masque à la carotte et à l'œuf

La carotte est un aliment riche en antioxydants et en d'autres nutriments essentiels pour la santé de la peau.

Ce masque combine les propriétés de la carotte avec celles de l'œuf pour former une crème blanchissante capable d'atténuer le mélasma.

Ingrédients :

- 1 carotte
- 2 œufs

Que devez-vous faire ?

Hachez la carotte, puis mettez-la dans un mixeur avec les deux œufs. Ensuite, appliquez le mélange obtenu sur votre visage, et laissez-le agir pendant 30 minutes.

Enfin, rincez votre visage à l'eau tiède et répétez l'opération trois fois par semaine pour obtenir d'excellents résultats.

Le remède au radis piquant et au lait

Les radis ont des propriétés blanchissantes qui permettent d'éliminer les taches de la peau, comme celles provoquées par le mélasma.

Pour décupler les effets de cette racine, nous la mélangerons avec du lait, qui permet d'adoucir la peau et de la nettoyer en profondeur.

Ingrédients :

- 1 radis piquant
- ¼ de tasse de lait tiède

Que devez-vous faire ?

Mélangez les deux ingrédients dans le mixeur, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Appliquez-la ensuite sur la peau du visage, notamment sur les zones touchées par le mélasma.

Laissez agir durant 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Pour obtenir de bons résultats, appliquez ce traitement trois fois par semaine durant deux mois consécutifs.

La raison pour laquelle les couples se disputent le soir

Un sondage mené par une marque de literie anglaise révèle qu'un tiers des couples se disputent à l'heure du coucher. Voici pourquoi.

Etre réveillé pendant son sommeil par son partenaire qui vient se coucher ou qui joue avec sa tablette, est une source de dispute pour plus d'un tiers des personnes en couple, révèle une étude menée par Dave Gibson, expert du sommeil pour un magasin de literie britannique appelé *Warren Evans*. Après avoir sondé des volontaires sur leurs habitudes de sommeil, il rapporte que 70% des couples interrogés ont révélé ne pas se coucher à la même heure.

Se coucher en décalé cause des troubles du sommeil : «Hommes et femmes se retrouvent seuls dans leur lit au moins 4 fois par semaine», ajoute l'expert, interviewé par le journal britannique *Dailymail*. Pourquoi autant de disparités à l'heure du coucher ? «Le soir est le moment de la journée où on essaye de rattraper tout ce qu'on a pas pu faire journée à retarder l'heure d'aller au lit», répond Dave Gibson. Du coup, chacun se trouve une occupation, mais n'y passe pas le même laps de temps. Un emploi du temps décalé qui causerait des problèmes de sommeil pour 66% des personnes.

Sachez que...

Certains experts suggèrent que l'ail aide aussi à combattre les problèmes de nerfs ou de stress car il stimulerait la sécrétion de sérotonine, qui est l'hormone chargée de transmettre les signaux et de réguler l'humeur ou le moral.

La fève pour une bonne mémoire

C'est une plante qui a une grande quantité de colline parmi ses composants. La colline fait partie de l'acétylcholine. La consommation quotidienne d'infusions de cette plante nous permet de renforcer grandement notre cerveau. On peut ainsi améliorer notre mémoire.

Pour lutter contre la douleur de sciatique

Versez dans une tasse pleine d'eau bouillante deux pincées d'anis, deux pincées de marjolaine, deux pincées de romarin et deux pincées de menthe. Laissez reposer pendant cinq minutes et buvez-en avant de dormir.

Du gingembre contre les rhumatismes

Un bain de gingembre (skendjibir) peut soulager les rhumatismes articulaires.

Râper 500 g de gingembre afin de le réduire en purée. Le verser dans 2 litres d'eau bouillante et laisser infuser 15 minutes. Réchauffer le tout sans faire bouillir. Filtrer le mélange et verser la préparation dans l'eau du bain. Rester une vingtaine de minutes dans le bain.

Contrôler la pression artérielle

Sa haute teneur en potassium nous aide à le faire ! Buvez deux verres de jus de citron avec de l'eau chaque jour. Cela vous aidera à réduire les étourdissements, les nausées et les vertiges. En plus, cela vous détendra en éliminant le stress et la dépression.

Le vinaigre de pomme pour éviter les gaz

C'est aussi un remède extrêmement efficace et recommandé par les médecins. Il suffit de diluer deux cuillérées de vinaigre de pomme dans un verre d'eau et de le boire soit pendant les repas ou immédiatement après. Il facilite la digestion et supprime les flatulences.

Les pois chiches contre l'anémie

Les personnes souffrant d'une anémie peuvent consommer des pois chiches pour augmenter leur apport en fer, l'un des composants principaux de cette légumineuse. Ils sont aussi recommandés pour ceux qui font beaucoup de sport et qui souffrent d'un manque de ce minéral dû à l'activité physique.

Le saviez-vous... ?

C'est de la betterave rouge qu'est issu un colorant grenat que l'on retrouve dans de nombreux aliments. Il est également connu sous le nom d'additif E-162, ou bétanine, et n'est en aucun cas dangereux pour la santé.

Pour traiter la candidose buccale

La candidose buccale est une infection localisée dans la bouche. Elle est provoquée par des champignons ou des levures communes appelées *Candida albicans*. Elle peut provoquer certains symptômes comme une couche blanche et épaisse sur la langue et sur la gorge. Elle peut aussi amener de petites lésions ou des éruptions cutanées qui présentent de grandes démangeaisons.

Le yaourt naturel est un probiotique. Il contient donc des bactéries saines qui peuvent réellement empêcher la croissance des champignons. C'est pour cette raison qu'il est fortement recommandé de l'utiliser comme traitement naturel contre la candidose buccale. Il faut consommer tous les jours au moins deux yaourts naturels, c'est-à-dire sans sucre !