

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Jus de betterave rouge

Le jus de betterave rouge est l'une des meilleures options pour dépuré le sang naturellement, sans effort. Ce jus se prépare avec des betteraves, mais aussi avec des feuilles de cette plante.

Il est extrêmement puissant et permet de dépuré, ainsi que de restructurer notre sang.

#### Ingrédients :

- 2 betteraves rouges.
- Quelques feuilles de betteraves rouges
- Eau.

#### Comment le préparer ?

Lavez bien les betteraves, ainsi que les feuilles, et faites en sorte qu'elles soient complètement propres. Séchez et coupez les betteraves de telle manière qu'elles puissent rentrer dans un extracteur de jus ou un mixeur.

Mettez donc tous les morceaux dans le mixeur, ajoutez les feuilles, puis un peu d'eau pour faciliter l'opération. Mixez durant quelques minutes, et consommez ce jus de préférence à jeun.

### Muscles fatigués et courbatures

Croquez des cerises et buvez-en le jus : lors d'une étude, les marathoniens qui buvaient du jus de cerise avaient 67% de douleurs en moins que ceux qui n'en buvaient pas. Le bénéfice en revient aux anthocyanines, pigments naturels qui luttent contre l'inflammation.

Le bonus : ils donnent un beau teint !

### Pour éliminer la plaque dentaire

vous aurez besoin de 15 grammes de coquille de noix, et d'un peu d'eau. Mettez les coquilles et l'eau dans une casserole, et faites bouillir pendant 15 minutes. Après ce laps de temps, laissez reposer le mélange pour qu'il refroidisse, puis trempez-y votre brosse à dents.

Brossez-vous les dents avec ce remède pendant 5 minutes, et répétez l'opération trois fois par jour.

### Peau flasque : masque à la fraise et au yaourt

Hachez quelques fraises, ajoutez deux cuillères de yaourt et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte que vous appliquerez sur le visage. Laissez agir durant quelques minutes, puis lavez. Cette combinaison agit comme un tonique exceptionnel, qui aide à retendre la peau flasque. De plus, ce masque améliore la circulation sanguine, et apporte un aspect nouveau et frais au visage.

### Dépression : les fruits seraient plus efficaces que les légumes

Manger des fruits et des légumes, c'est bon pour la santé ! Mais lesquels sont les plus effi-

caces ? Les fruits ou les légumes ? Une nouvelle étude parue suggère que pour prévenir la dépression, la consommation de fruits est plus efficace. En manger 2 par jour serait suffisant. Cette nouvelle étude suggère que les fruits seraient plus efficaces que les légumes pour prévenir la dépression chez les femmes à la cinquantaine.

L'effet protecteur des fruits pourrait provenir de leurs teneurs en composés antioxydants et anti-inflammatoires, tels que les flavonoïdes et caroténoïdes. Le resvératrol, un puissant antioxydant, est présent uniquement dans les fruits et pas dans les légumes.

### Pour bien dormir : il faut ranger sa chambre

Une étude publiée dans le journal *Sleep* démontre que les personnes qui dorment dans une chambre bien rangée ont un meilleur sommeil et sont aussi moins stressées.

Le rangement, ce n'est pas votre fort ? Il va pourtant falloir faire un effort si vous voulez passer de meilleures nuits. Une étude publiée dans la revue *Sleep* et relayée par le site anglais *Dailymail* a démontré que les personnes qui ne rangent pas leur chambre – et ne sont pas gênées par l'entassement des vêtements au sol par exemple – ont plus de problèmes de sommeil que ceux qui dorment dans une pièce propre et sans fouillis. Précisément, les auteurs ont remarqué qu'ils mettaient plus de temps à s'endormir, qu'ils avaient un sommeil plus perturbé et étaient plus fatiguées dans la journée. Ce manque de sommeil peut ensuite favoriser le stress, la dépression et les troubles cognitifs, ont-ils rappelé. Vous savez désormais ce qu'il vous reste à faire avant de partir le matin...

### Ballonnements : mangez des graines de fenouil

Le fenouil contient de l'anéthol qui active les contractions de l'intestin. L'OMS reconnaît ainsi son usage en cas de flatulences, de ballonnements, d'éruptions et de maux de ventre. Selon une étude brésilienne menée sur 20 personnes, il serait aussi efficace contre la constipation chronique. Sa racine faciliterait, elle, l'élimination urinaire. Enfin, le fenouil dispose de propriétés expectorantes et stimulantes sur les sécrétions respiratoires, d'où son indication en cas de toux grasse.

Infusion : faire infuser une cuillère à café de fruits séchés pour 20 cl d'eau. A boire 3 fois par jour après les repas.

### Inflammation du gros intestin

Le thym (z'itra) possède des propriétés pour combattre les putréfactions intestinales. Il est donc recommandé pour atténuer l'inflammation (colite), ainsi que pour lutter contre les toxines et les bactéries. Buvez deux tasses par jour, une au petit-déjeuner et l'autre avant le dîner. Versez une petite cuillerée de thym dans l'eau bouillante, laissez reposer 5 minutes, puis buvez lentement.

### De l'orange contre la constipation

Les pelures d'orange pourraient être efficaces contre la constipation. Après avoir épluché 1 orange, couper le zeste en lanières. Dans une casserole, verser l'équivalent d'un verre d'eau et ajouter les zestes d'orange. Laisser frémir pendant 20 minutes. Jeter l'eau. Remplir de nouveau la casserole et laisser à nouveau frémir les zestes 20 minutes en y ajoutant cette fois 1 cuillère à soupe de miel liquide. Prendre uniquement les pelures d'orange et les laisser sécher. Manger les pelures une par une.

## SUPER-BOISSON AU CURCUMA

# Contre les inflammations et les maladies cardiaques !

**Cette puissante boisson a un fort pouvoir  
analgésique et anti-inflammatoire, et dispose de  
nombreuses autres propriétés pour notre santé.**

Cet incroyable remède fait partie de la médecine traditionnelle orientale, et sa recette s'est répandue à travers le monde, après s'être révélée extrêmement efficace.

Tous les ingrédients compris dans cette boisson sont d'origine naturelle, et ont des effets positifs sur le corps, car ils soulagent de nombreux maux, tout en prévenant diverses maladies.

#### Ingrédients :

- 1 cuillerée de curcuma en poudre.
- 5 cm de gingembre.
- 5 carottes.
- 2 citrons.
- 1 orange.
- 1 concombre.

#### Comment la préparer ?

Épluchez les agrumes, le gingembre et les carottes. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur, et mixez jusqu'à l'obtention d'un jus bien homogène.

Pour de meilleurs résultats, il est conseillé de boire cette boisson une demi-heure avant le petit-déjeuner.

### La cannelle, un antiacide naturel

Cette épice aide à calmer et apaiser l'estomac. Elle peut soulager les douleurs abdominales et les ballonnements, surtout après un repas. C'est aussi un antiacide naturel.

Ajouter ½ cuillère à café de cannelle en poudre dans une tasse d'eau chaude. Couvrir et laisser infuser pendant quelques minutes. Boire ce thé tant qu'il est encore chaud, 2 ou 3 fois par jour.

### Elle diminue la pression artérielle

Trois cuillères par jour d'huile d'olive peuvent aider une personne à diminuer sa pression artérielle.

Selon de nombreuses études, les graisses saines contenues dans l'huile d'olive peuvent aider à réduire la pression artérielle diastolique et systolique.

#### Quelles sont les propriétés curatives de cette boisson ?

- Elle combat l'arthrite : le jus de curcuma (erq lasfar) a un pouvoir analgésique et anti-inflammatoire qui permet de combattre les symptômes de l'arthrite.

La curcumine, le principe actif du curcuma, s'active en se diluant dans les autres ingrédients. Elle permet de soulager la rigidité et les gonflements dans les articulations.

- Elle lutte contre la dépression et la démence : des études réalisées par des scientifiques américains, ont prouvé que le curcuma protège du risque de survenance de la dépression et de la démence.

Il peut également soulager leurs symptômes si ces maladies ont déjà fait leur apparition.

Dans cette étude, il a été démontré que le curcuma est moins efficace que les antidépresseurs pharmaceutiques de seulement 2,5%, et qu'il ne provoque pas d'effets secondaires.

Même si cet effet du curcuma n'a pas encore d'explication véritable, il est indéniable que cette épice parvient à bloquer les enzymes responsables de l'augmentation du risque de dépression. Le curcuma réduit également le niveau de cytokines, des substances qui peuvent affecter la réponse du corps face au stress.

- Elle réduit les douleurs : le curcuma fonctionne comme un analgésique naturel qui peut aider à réduire et à contrôler différents types de douleurs. Cette épice contient du NF-B, une protéine capable d'activer les mécanismes de défense du corps, qui aident à lutter contre la douleur.

## Le cumin contre les maux de ventre

**Le cumin (kammoun) est une épice qui apaise rapidement les maux de ventre, en stimulant la digestion, diminuant les ballonnements et les gaz abdominaux tout en éliminant les spasmes de l'intestin.**

Ainsi, si vous ressentez des douleurs, après un repas, prenez 1 cuillère à café de cumin en poudre avec une gorgée d'eau. Gardez le tout en gargarisme, puis avalez et faites suivre d'un verre d'eau.

Attention : si les douleurs sont fortes ou persistent, consultez un médecin sans tarder.

## CETTE PLANTE STUPÉFIANTE EST 100 FOIS PLUS EFFICACE QUE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Le pissenlit, qui s'est popularisé dans le monde entier grâce à ses multiples propriétés pour la santé, pourrait aussi avoir un puissant effet anti-cancérigène qui pourrait être 100 fois plus fort que celui de la chimiothérapie.

Dans l'Antiquité, le pissenlit était utilisé pour préparer des sirops et des infusions, dans le but de combattre différents problèmes de santé. Aujourd'hui, on sait que ses bienfaits sont plus importants que ce que l'on croyait et que sa racine a un fort pouvoir pour aider les patients atteints de cancer.

Les scientifiques qui ont fait des recherches sur cette plante ont découvert que sa racine pouvait mieux fonctionner que la chimiothérapie. En effet, elle tue uniquement les cellules cancérogènes, évitant ainsi les dommages dans les cellules saines, contrairement aux effets de la chimiothérapie.

Le miracle du thé au pissenlit : dans une étude menée à bien par le département de chimie et biochimie de l'Université de Windsor (Canada), on a trouvé que la racine du pissenlit pouvait faire disparaître efficacement les cellules affectées par le cancer, sans effets nocifs sur les cellules saines de l'organisme.

Cette étude est une grande découverte de médecine car, selon les résultats, le thé au pis-

senlit agit uniquement sur les cellules affectées, qui se désintègrent dans les 48 heures.

On en a conclu qu'un traitement continu à partir de racine de pissenlit peut détruire une grande partie des cellules cancérogènes des patients affectés, augmentant alors l'espérance de vie des personnes qui luttent contre cette terrible maladie.

Suite aux résultats, l'équipe de recherche a reçu un soutien additionnel pour continuer les recherches autour de cette plante miraculeuse.

Un patient appelé John di Carlo, de 72 ans, est convaincu des propriétés curatives et anti-cancérigènes du pissenlit, et a donné sa parole et son témoignage pour attester de l'efficacité de cette plante. Le patient a été soumis à un intense et «agressif» traitement par la chimiothérapie pendant trois ans, dans le cadre de sa lutte contre le cancer. Au bout de trois ans, les médecins lui ont conseillé de rentrer chez lui pour passer les derniers jours avec ses proches.

Di Carlo, qui avait encore de l'espoir et un grand désir de vivre, chercha dans la médecine alternative quelque chose qui pouvait peut-être l'aider, et il a trouvé le thé au pissenlit.

Selon *Natural News*, en quatre mois, ce patient de 72 ans constata une diminution de la maladie et a vécu une régression partielle ou complète de son cancer.

## Sachez que...

**Le poireau est laxatif si vous souffrez de constipation. Mangez-en le plus souvent possible pour favoriser votre transit intestinal.**

### Infusion à la menthe et à l'anis vert

Le mélange de menthe et d'anis vert (habète lahlawa) sert à soulager les douleurs d'estomac, à rester hydraté, et à atténuer petit à petit l'inflammation intestinale. Il suffit de placer une cuillerée de chaque plante dans une tasse d'eau, et de faire bouillir le tout. Laissez reposer quelques minutes, filtrez l'infusion et buvez-la par petite gorgée. Vous pouvez en prendre jusqu'à 3 par jour.

### Les blancs d'œufs pour se débarrasser des vergetures

Les blancs d'œufs contiennent des acides aminés et des protéines excellents pour guérir la peau, lui redonner un aspect lisse et jeune. Vous pouvez les utiliser comme un masque, les laisser quelques minutes pour sécher puis lavez votre peau à l'eau tiède.

### Pour blanchir la peau du visage et du cou

Lavez puis râpez un concombre avec sa peau avant de le presser. Mélangez à parts égales le jus de concombre et de citron, puis appliquez sur le visage. Laissez agir 15 minutes avant de rincer à l'eau claire. Le jus de citron possède des propriétés cicatrisantes pour la peau qui accélère la cicatrisation des plaies, brûlure et boutons.

### Le beurre pour soigner les bleus et ecchymoses

Vous vous êtes cogné ? Mélangez du persil haché avec du beurre et appliquez ce cataplasme calmant sur la zone.

### Pour avoir bonne mine

Mélangez ensemble 3 cuillères à soupe de jus d'orange, une cuillère à soupe d'argile blanche, une cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à café de crème fraîche. Appliquez sur le visage, laissez agir quelques minutes puis rincez.

Effet bonne mine garanti !

### Les patates douces parfaites pour les diabétiques

Grâce aux sucres naturels qu'elles contiennent, les patates douces (batata h'louwa) stabilisent, régulent le taux du sucre dans le sang et font baisser la résistance à l'insuline. Elles sont excellentes pour les diabétiques.

## Le saviez-vous...?

**Avec du raisin, vous pouvez vous préparer une décoction pour soulager une bronchite ? Dans un récipient, versez l'équivalent de 3 verres d'eau ainsi qu'une grosse poignée de raisins secs. Laissez-les tremper une dizaine de minutes, retirez les grains, mettez-les dans 1 litre d'eau froide puis portez l'ensemble à ébullition. Patientez quinze minutes. Buvez cette décoction chaque jour, à rythme régulier.**