

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane froide de verveine

Effet surtout rafraîchissant en été pour préparer une tisane froide («thé froid»), à utiliser aussi lors de troubles du sommeil, de stress, de troubles gastro-intestinaux liés à la nervosité, ballonnements.

Ingrédients : Pour préparer environ 2 litres de ce «thé froid», utilisez :

20 à 30 feuilles fraîches ou 15 feuilles environ séchées de verveine citronnelle (odorante).

2 litres d'eau.

4 cuillères à café de sucre.

Préparation :

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles de verveine odorante, dans une théière.

Rajoutez éventuellement le sucre.

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

Laissez refroidir plusieurs heures au réfrigérateur.

Filtrez éventuellement (pour enlever les feuilles de verveine).

Mettez éventuellement en bouteilles ou gardez dans votre théière. Stockez au réfrigérateur.

Posologie : Buvez au besoin, surtout lors de forte chaleur.

Temps de validité : Cette tisane froide se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur.

Lumbago : la camomille peut apaiser la douleur

Avec des propriétés anti-inflammatoires et sédatives, la camomille (baboundj) calme et apaise les douleurs. Elle peut ainsi être efficace en cas de lumbago, dont le signe caractéristique est la douleur violente qui survient dans le bas du dos, le plus souvent suite à un mouvement brusque.

Mettez 80 g de fleurs sèches de camomille et un quart d'huile d'olive dans de l'eau puis faire chauffer au bain-marie pendant 3 heures. Appliquer la préparation sur la partie douloureuse du dos en massage et renouveler si nécessaire.

Pour un effet anti-acide : la mauve

La mauve (khobeiza) est une plante idéale pour prendre soin des estomacs fragiles. Réputée pour ses effets anti-acides, adoucissants et anti-inflammatoires, elle aide à la cicatrisation en favorisant la formation d'un mucus protecteur.

Vous pouvez la consommer sous forme d'infusion, à boire chaude dès que vous ressentez des douleurs. Une pincée de mauve séchée, que vous trouverez en herboristerie, dans une tasse d'eau frémissante 2 à 3 fois par jour.

Pieds secs : de la fleur d'oranger pour adoucir la peau

Grâce à ses propriétés hydratantes, la fleur d'oranger répare les pieds secs. Elle laisse en plus un agréable parfum sur la peau. Dans une bassine, verser un litre d'huile de tournesol et ajouter 3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Laver les pieds et les faire tremper dans la bassine pendant 30 minutes. Essuyer avec un

papier absorbant sans rincer. Faire ce soin quotidiennement, pendant une semaine.

La peau de banane, pour éliminer les verrues

La banane contient une enzyme protéolytique qui dissout la verrue jusqu'à l'éliminer complètement. Avec une cuillère, vous devez extraire la bouillie de couleur blanche qui se trouve à l'intérieur de la peau de banane.

Appliquez cette pâte directement sur la verrue puis lavez-vous bien les mains, afin d'éviter que les verrues ne se propagent. Répétez ce traitement jusqu'à ce que vous obteniez de bons résultats.

Le piment de Cayenne, pour calmer les douleurs

Il fallait y penser : le piment de Cayenne aide à calmer les douleurs. Pourquoi ? Parce qu'il contient un actif appelé capsaïcine, qui posséderait un effet analgésique et permettrait, selon des études allemandes et anglaises, d'atténuer les douleurs articulaires (arthrose...) ainsi que certaines douleurs musculaires.

Mélangez une petite cuillère à café de piment de Cayenne en poudre avec une cuillère à café d'huile végétale.

Mélangez soigneusement, appliquez sur la zone douloureuse et déposez une compresse par dessus. Voilà un patch chauffant 100% naturel pour venir à bout de votre douleur !

Piqûres de moustiques : frotter avec de la menthe

L'avantage de l'huile essentielle de menthe poivrée (en pharmacie) en cas de piqûre de moustique c'est qu'elle est antalgique, anesthésiante et calme les démangeaisons, ou frotter la piqûre avec des feuilles froissées de menthe.

JUS D'ÉCORCE DE CITRON

Découvrez son pouvoir curatif !

Grâce à sa forte teneur en vitamine C et en flavonoïdes, l'écorce de citron permet de purifier les vaisseaux sanguins, de réduire les niveaux de mauvais cholestérol dans le sang, et de faire baisser la pression artérielle.

La plupart des gens qui consomment ce fruit, se contentent du jus de cet agrume. Cependant, il ne faut pas jeter l'écorce du citron sitôt le jus extrait, car elle possède entre 5 et 10 fois plus de nutriments, comme les vitamines A et C, le calcium, le magnésium, le bêta-carotène et le potassium.

• En plus de contenir tous les nutriments dont nous venons de vous parler, l'écorce de citron a une forte teneur en huile essentielle de citron, en citronnelle et en phellandrène.

• Elle est riche en antioxydants, et notamment en vitamine C, en acide citrique, en acide malique, en acide formique, en hespéridine et en pectine, entre autres.

• L'écorce de citron contient du salvestrol Q40 et de la limonène, deux principes actifs qui agissent sur les cellules cancéreuses lors des premières étapes de leur formation, et qui sont très efficaces contre les cancers du sein, du côlon et de la peau.

• Elle contient du calcium et d'autres minéraux essentiels, capables de fortifier les os et de prévenir l'apparition de maladies comme l'ostéoporose.

• Le jus, ou le thé, d'écorce de citron est spécialement recommandé pour combattre les gaz intestinaux, diminuer l'inflamma-

tion abdominale, améliorer la digestion et pour éliminer les déchets accumulés dans l'organisme.

• Grâce à sa forte teneur en antioxydants, l'écorce de citron permet de protéger et de décongestionner le foie, éliminant au passage les toxines et les impuretés qui peuvent affecter la santé.

• De la même manière que le jus de citron naturel, l'écorce de citron possède des propriétés alcalinisantes qui aident à réduire le pH du corps.

• Grâce à sa teneur en vitamine C, l'écorce de citron est fortement recommandée pour renforcer le système immunitaire, et pour prévenir des maladies comme la grippe, le rhume et les infections.

• Le jus d'écorce de citron est dépuratif, permet de renforcer le métabolisme et aide à perdre du poids.

La recette du jus d'écorce de citron

En plus d'être très facile à préparer, le jus d'écorce de citron est une boisson idéale pour se rafraîchir, tout en faisant du bien à son corps.

Ingrédients :
• 1 citron d'origine biologique, avec son écorce.
• ½ litre d'eau.
• Des glaçons.
• Du miel.

Comment procéder ?

Lavez bien votre citron, puis mettez-le au mixeur avec 1/2 litre d'eau et une cuillerée de miel. Si vous souhaitez le boire bien frais, ajoutez des glaçons.

Vous allez obtenir une limonade semblable à la recette classique, mais avec la petite touche différente qu'apporte l'écorce de citron.

La recette du thé à l'écorce de citron

Si vous souhaitez profiter de tous les bienfaits de l'écorce de citron, sous sa forme traditionnelle, suivez les étapes de cette recette, pour vous préparer un thé à l'écorce de citron.

Ingrédients :

• 2 citrons d'origine biologique, avec leur écorce.

• 1 litre d'eau.

• Du miel.

Comment procéder ?

Mettez l'écorce des citrons dans un litre d'eau, puis faites bouillir pendant 15 minutes.

Une fois ce laps de temps écoulé, retirez la casserole du feu et ajoutez le jus de deux citrons à votre préparation. Ajoutez un peu de miel, ou un autre édulcorant naturel, si vous le souhaitez.

Les zestes de citron

L'une des façons les plus populaires de profiter des bienfaits de l'écorce de citron, est de l'utiliser sous forme de zestes.

Comment procéder ?

Pour préparer les zestes, vous devez bien laver et désinfecter vos citrons, puis les mettre au congélateur avant de les râper à l'aide d'une râpe traditionnelle.

Ces zestes pourront être utilisés dans des salades, des jus, avec du poisson ou de la viande, dans des desserts, ou encore dans des boissons chaudes.

• Note : pour profiter au maximum des bienfaits de l'écorce de citron, nous vous recommandons d'acheter uniquement des citrons bio, ne contenant aucun pesticide.

Si vous ne connaissez pas la provenance de vos citrons, plongez-les 15 minutes dans un mélange d'eau et de vinaigre de pomme, à parts égales.

De cette manière, vous pourrez éliminer les restes de pesticides, et de toute autre substance chimique utilisée pendant la culture du citron.

Sachez que...

Le curcuma est actuellement l'objet de nombreuses recherches à travers le monde. Ces études tendent à démontrer que son activité anti-inflammatoire est comparable à celle de la cortisone et de l'aspirine. Il contient de nombreux composés actifs aux propriétés antioxydantes, au premier rang desquels se trouve un pigment jaune : la curcumine. Cette curcumine protège notre organisme contre l'inflammation et les multiples dommages provoqués par le stress oxydatif.

Pour une peau douce

et rayonnante

On mélange un petit morceau de banane écrasée avec une cuillère de miel et un peu de yaourt. On étale le tout sur le visage et on laisse reposer pendant 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

Le marc de café contre les cernes

Mélangez dans un bol 1 cuillère à café de yaourt, 1 cuillère à café de marc de café ainsi que quelques gouttes de citron. Mettez votre préparation au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Vous pouvez maintenant appliquer votre «anticernes maison» sous vos yeux. Laissez poser pendant 15 minutes, puis rincez.

Eviter les ampoules

avec du jus de citron

Pour prévenir la formation des ampoules, le citron est un remède efficace car il endure la peau de manière naturelle. Frotter les pieds ou les mains avec le jus d'un demi-citron. Vous pouvez faire la même chose dans l'intérieur de vos chaussures. Ou : badigeonner la peau des pieds avec le jus de citron et le camphre mélangé. Appliquer ensuite une crème hydratante.

Pour combattre

les ronflements

Un remède très connu pour combattre les ronflements consiste à poser un demi-oignon saupoudré de sel sur un plateau, situé proche de la tête de lit.

Elle permet d'arrêter

de fumer

L'huile d'olive est d'une grande aide pour toutes les personnes qui cherchent à arrêter de fumer.

La consommation de cinq gouttes d'huile d'olive à jeun permet de combattre les effets du manque de nicotine dans le corps, et diminue l'anxiété.

Améliorer sa digestion

avec du poivre

Utilisé en infusion, le poivre peut soigner les troubles digestifs et notamment une digestion lente. Faire infuser 3 g de grains de poivre dans 15 cl d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez aromatiser l'infusion avec de la menthe. Filtrer. Boire l'infusion 2 à 3 fois par jour.

Le saviez-vous...?

Dans les coutumes et traditions des pays, la pastèque symbolisait la fécondité (due à la profusion des graines qu'elle contient) et c'est pour cela que la population vietnamienne, il y a très longtemps, offrait des graines de ce fruit aux jeunes mariés.

Pour soigner les aphtes :

les sachets de thé

Faites tremper un sachet de thé, pressez-le pour enlever l'excédent d'eau.

Appliquez-le ensuite directement contre l'aphte, comme un cataplasme. Répétez chaque jour jusqu'à ce que l'aphte ait totalement disparu.

Clou de girofle, un antidouleur naturel

Le clou de girofle (gronfel) est un excellent antalgique naturel capable de soulager les sévères maux de tête et de dents. Cette vertu est attribuée à ses contenus significatifs d'eugénol, un composé actif du clou de girofle, qui a des propriétés anesthésiques et antibactériennes clés pour réduire les douleurs et d'autres problèmes associés.

RECETTE EFFICACE CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX

Voici une recette naturelle, faite à base de banane et d'huile d'amande, qui va vous permettre de prévenir la chute de cheveux.

Les bananes sont aussi efficaces si vous avez les cheveux secs ou au contraire gras. Elle est conseillée pour les cheveux fragiles car elle les revitalise, et les sucres qu'elle contient apportent de la brillance. Elle protège les cheveux des agressions extérieures et referme leurs écailles, leur apportant un aspect bien lisse. De plus, la banane a le pouvoir d'accélérer la pousse des cheveux et leur redonne de l'éclat grâce à sa richesse en vitamines.

POUR RAJEUNIR VOS CHEVEUX

Avez-vous déjà utilisé de la mayonnaise pour prendre soin de la santé de vos cheveux ? Ses effets sont spectaculaires ! Elle apporte des nutriments à nos cheveux, leur donne de la souplesse, de la force et de la brillance. C'est un remède exceptionnel, que nous devrions tous mettre en pratique au moins une fois par semaine.

Ce que vous devez faire est très simple. En premier lieu, humidifiez vos cheveux, puis appliquez 40 grammes de mayonnaise (une à deux cuillérées). Répartissez-la bien depuis la racine

L'huile d'amande, de son côté, nourrit les cheveux, les répare, et leur donne une couleur et un aspect éclatants. Elle favorise également la repousse, calme les démangeaisons et elle est efficace pour se débarrasser des pellicules rapidement.

Ecrasez 1 banane et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'amande. Mélangez bien afin d'uniformiser la mixture et appliquez le soin sur vos cheveux ainsi que sur votre cuir chevelu. Massez-vous la tête, puis enroulez une serviette sur vos cheveux et laissez le masque sécher pendant trente minutes. Ensuite rincez vos cheveux à l'eau tiède.

jusqu'aux pointes, puis réalisez un petit massage du cuir chevelu, en l'imprégnant bien. Laissez agir durant 20 minutes.

Rincez bien vos cheveux à l'eau tiède, puis appliquez-leur 20 ml d'huile de coco. Elle apporte aux cheveux toutes les protéines que nous perdons jour après jour à cause du soleil et de la pollution. C'est un après-shampooing merveilleux. Laissez l'huile agir pendant 10 minutes environ, puis rincez à nouveau. C'est un traitement parfait si vous le faites deux fois par semaine.

LU POUR VOUS

Elle se retrouve paralysée à cause d'un jean trop serré

La mode n'est pas toujours bonne pour la santé. Surtout celle du «très serré». Une Australienne de 35 ans en a fait l'amère expérience. Elle a porté un jean très moulant, pour aider un ami à déménager. Elle s'est accroupie fréquemment dans la journée. Au fil des heures, elle a perdu toutes sensations au niveau des jambes, pieds et orteils et s'est effondrée au sol. Impossible pour elle de se relever. Elle a dû être hospitalisée. Ses mollets étaient si gonflés qu'il a fallu couper le pantalon.

Celui-ci a fait pression au niveau des nerfs qui passent à l'arrière de la jambe. L'approvisionnement des muscles en sang a été réduit. Ils ont gonflé et comprimé les nerfs voisins. «Ce cas représente une nouvelle complication neurologique liée au port de jeans trop serrés», a commenté le Dr Thomas Kimber, de l'hôpital Royal Adelaide où la jeune femme a été prise en charge. Il n'avait jamais été observé par son équipe. Pour le chirurgien Wasim Khan de l'hôpital Royal National Orthopédique, les gens qui portent ce type de pantalons devraient prêter attention à toute perte de sensation dans les jambes : «Si vous commencez à avoir des engourdissements, la première chose à savoir c'est si votre jean n'est pas trop serré, surtout si vous faites beaucoup d'activités.» Le Dr Kimber a précisé que les pantalons les plus à risque sont ceux qui ne sont pas extensibles ou «stretch».