

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus pour contrôler le diabète de type 2

Ce jus combine les propriétés des épinards, de la carotte et du céleri, pour aider les personnes atteintes de diabète de type 2.

Ses bienfaits :

• La carotte est un aliment riche en potassium, un élément indispensable pour équilibrer les niveaux de sodium de l'organisme, qui sont en lien direct avec l'hypertension artérielle.

Cet aliment permet aussi de réguler la circulation sanguine, et de prévenir les éventuels problèmes de vue chez les personnes qui souffrent de diabète.

• De leur côté, les épinards contiennent du calcium, du bêta-carotène, ainsi que des vitamines A et C.

Ces substances apportent de nombreux bienfaits à notre santé, en permettant notamment de réduire les niveaux de sucre.

Le céleri (krafess), quant à lui, contient du potassium et du magnésium, qui apportent des bienfaits importants à notre système cardiovasculaire.

Enfin, les pommes vertes permettent également de réduire les niveaux de sucre dans le sang, grâce à leur teneur en acide malique.

Ingrédients :

- 3 poignées d'épinards
- 2 bâtons de céleri
- 1 carotte
- 1 pomme verte
- 1 concombre (facultatif)

Comment procéder ?

Nettoyez et épluchez la pomme, ainsi que la carotte. Puis, mettez-les dans un mixeur, et mélangez bien avec le reste de tous les ingrédients.

Ajoutez un peu d'eau si vous souhaitez faciliter le processus.

Pomme de terre : efficace contre l'ulcère de l'estomac

Certaines molécules contenues dans la pomme de terre auraient des propriétés antibactériennes permettant de combattre les bactéries responsables des ulcères de l'estomac.

Passer 4 pommes de terre crues à la centrifugeuse pour en obtenir le jus. Boire un verre de jus de pomme de terre 3 fois par jour pendant plusieurs semaines.

Attention : ce remède ne peut en aucun cas se substituer aux traitements traditionnels prescrits par le médecin.

L'aloë vera anti cancer ?

Utilisée au Japon pour soigner les victimes des bombardements nucléaires d'Hiroshima et de Nagasaki, l'aloë vera (sabbar) aurait favorisé la réduction du nombre de cancers pronostiqués à la suite du drame.

Cependant, «il est difficile de savoir si c'est l'action seule de l'aloë vera qui a joué. Les Japonais ont une hygiène de vie bien différente de la nôtre, et leurs habitudes alimentaires sont connues pour prévenir l'apparition de cancers», explique le Dr Nina Roos, dermatologue. Les vertus anti-cancer de l'aloë vera sont donc encore à l'état hypothétique...

A savoir : la plante a aussi été utilisée pour soigner les dommages cutanés provoqués par les radiations.

Brûlure dans l'estomac et l'œsophage

Pour calmer la sensation de brûlure dans l'estomac et l'œsophage, la médecine ayurvédique

(médecine ancienne de l'Inde) préconise des tisanes à base de cannelle ou de cardamome (el hil) concassée. Mettez une cuillerée à café de l'une ou l'autre de ces plantes, concassée ou pulvérisée, dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser, puis filtrez et buvez.

Pour faire disparaître les vergetures

Un gommage d'abricots enlève rapidement les vergetures de la peau. Voici la recette d'un masque fabriqué à partir d'abricots. Vous devez appliquer ce gommage sur vos vergetures chaque jour pendant au moins un mois.

Coupez 2 ou 3 abricots, puis enlevez leurs noyaux. Ecrasez les fruits jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez doucement la pâte d'abricots sur vos vergetures. Laissez-la agir pendant environ 15 à 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède.

Répétez quotidiennement pendant un mois. (Vous pouvez appliquer ce masque deux fois par jour.)

Cystite : préparez-vous une tisane d'ail

Cela paraît peu alléchant, mais, en cas de cystite, tout est bon pour faire passer la douleur. Du fait des substances bactéricides très puissantes qu'il contient, l'ail est un remède idéal pour lutter contre les microbes responsables de l'infection urinaire. Pelez deux ou trois grosses gousses d'ail, écrasez-les soigneusement, puis jetez-les dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser pendant 5 minutes.

LU POUR VOUS

Elle meurt d'une crise cardiaque à cause de sa constipation

Une jeune Britannique de 16 ans est décédée suite à un arrêt cardiaque provoqué par une constipation. Emily Titterington avait la phobie des toilettes. Emily Titterington s'est retenue d'aller déféquer pendant presque 2 mois. Comme de nombreux enfants et adolescents qui rechignent à utiliser les WC de l'école, elle souffrait d'une «phobie des toilettes». L'enquête a révélé que son intestin s'est tellement dilaté qu'il a provoqué la crise cardiaque de l'adolescente le 8 février 2013. A cause de sa constipation, ses organes se sont déplacés, compressant au passage sa cage thoracique. Souffrant d'autisme, Emily aurait refusé à plusieurs reprises des examens médicaux pour déterminer l'origine de son mal selon les déclarations de sa mère.

Le Dr Alistair James, qui suivait Emily, reconnaît lui avoir prescrit des laxatifs mais ne pas lui avoir examiné l'abdomen. «Sa mort aurait pu être évitée avec le bon traitement au bon moment», a-t-il déclaré au site britannique du *Dailymail*. Emily s'est évanouie à son domicile. Malgré les tentatives des ambulanciers pour la réanimer, elle a été déclarée morte quelques minutes plus tard. Avant son malaise, les proches d'Emily ont constaté l'avoir vu devenir très pâle. Elle se plaignait aussi de douleurs au niveau des omoplates. Toutefois, elle aurait refusé de se rendre à l'hôpital. L'issue du procès déterminera la responsabilité des parents dans le décès de l'adolescente.

EAUX AROMATISÉES CURATIVES

À essayer d'urgence !

Nous sommes parfois un peu lassés par le fait de boire de l'eau, et nous avons besoin d'un peu plus de saveur. Pour ne pas avoir besoin d'assouvir ces envies de changement avec des sodas ou d'autres boissons nocives, une bonne option peut être de préparer des eaux vitaminées.

Les eaux vitaminées sont en réalité des eaux aromatisées maison, qui apportent d'excellents bienfaits à votre corps et qui sont très savoureuses.

L'eau au thé vert, à la menthe et au citron vert

Cette eau aromatisée est idéale pour stimuler l'élimination des graisses, mais également pour améliorer la digestion, soulager les maux de tête, combattre la congestion et rafraîchir l'haleine.

Elle peut être consommée froide, et il est conseillé d'en boire un verre par jour à jeun, et plus au cours de la journée.

L'eau à la fraise et au kiwi

Cette délicieuse eau vitaminée va vous surprendre par sa saveur rafraîchissante.

Elle apportera à votre organisme une grande quantité de vitamines qui renforceront votre système immunitaire, en plus d'améliorer votre digestion, votre santé cardiovasculaire et de diminuer vos niveaux de sucre dans le sang.

L'eau au concombre, au citron et au citron vert

Cette boisson est idéale pour se rafraîchir les jours de grand soleil, et pour profiter des bienfaits des agrumes et du concombre.

Ses propriétés vous aideront à renforcer votre système immunitaire, à soulager la distension abdominale, à contrôler votre appétit et à faciliter votre digestion. Elle est spécialement recommandée pour les personnes qui cherchent à perdre du poids.

L'eau au citron, au citron vert et à l'orange

Cette eau vitaminée aux agrumes a des propriétés qui peuvent améliorer la réponse immunitaire face aux virus, aux bactéries

CONSEIL UTILE

Faites attention lorsque vous combinez jus de citron et exposition au soleil : des études ont montré que mettre du jus de citron sur la peau peut la brûler si on l'expose au soleil.

et aux champignons.

Elle peut vous aider à prévenir les gripes, les rhumes, à stimuler votre digestion et à vous aider à combattre l'acidité stomacale. Il est recommandé de la boire à température ambiante.

L'eau à l'ananas et à la sauge

Cette eau est dépurative, aide à nettoyer l'organisme et à faciliter l'élimination des toxines pour protéger l'ensemble de votre corps.

C'est une boisson très rafraîchissante et sa délicieuse saveur est idéale pour les jours de fortes chaleurs.

L'eau au citron, au pamplemousse et à la menthe

La saveur des agrumes et de la menthe va donner un goût absolument délicieux à cette eau vitaminée. Vous pouvez en boire plus d'un litre par jour.

Cette boisson vous permettra d'avoir un système immunitaire plus fort, de dépurifier votre organisme et de ressentir une sensation de bien-être unique.

L'eau au melon et à la pastèque

Le melon et la pastèque sont célèbres pour leur forte teneur en eau et pour la grande quantité de vitamines qu'ils contiennent.

Cette eau vitaminée est idéale pour combattre la rétention d'eau, pour stimuler l'élimination des graisses, pour nettoyer l'organisme et pour maintenir la peau bien hydratée. Elle est recommandée aux personnes qui cherchent à

perdre du poids ou qui souffrent d'une sécheresse de la peau.

L'eau aux mûres, au citron et à la menthe

Cette eau vitaminée a un fort pouvoir antioxydant qui permet de prévenir les maladies chroniques et de promouvoir la régénération cellulaire.

Sa consommation régulière vous aidera à vous maintenir bien hydraté, à stimuler l'élimination des toxines et à combattre les effets du vieillissement prématuré.

Comment préparer ces eaux vitaminées ?

Les eaux vitaminées sont très faciles à préparer et vous pouvez varier les plaisirs chaque jour, pour changer de l'eau classique.

Rappelez-vous que l'eau est essentielle pour se maintenir hydraté. Vous devez en consommer une quantité en fonction de votre poids.

• En premier lieu, vous devez choisir les fruits et les plantes adaptées à la boisson que vous voulez préparer. Puis, lavez-les soigneusement.

• Ensuite, coupez les fruits en dés, puis mettez-les dans une carafe avec un litre d'eau, et les plantes sélectionnées.

• Laissez reposer l'eau entre cinq et six heures dans le réfrigérateur, de façon à ce qu'elle puisse absorber tout l'arôme, la couleur et la saveur des ingrédients.

• Enfin, vous n'avez plus qu'à déguster votre eau aromatisée pour profiter de tous ses bienfaits.

Les portions de fruits et de plantes que vous allez utiliser peuvent varier en fonction de l'intensité de saveur, de couleur et d'arôme que vous souhaitez.

Le talc, un remède toujours efficace !

Mettre du talc pour éviter la transpiration est un remède bien connu de nos grands-mères. Et il est toujours recommandé aujourd'hui ! Pour cause, il absorbe l'excédent d'eau qui sort de la peau et entraîne la transpiration.

Le mieux : mettre un peu de talc sur les pieds en été avant d'enfiler les chaussures. On peut aussi en mettre l'hiver avant de mettre les chaussettes. Le talc peut être classique ou spécifique (antitranspirant...).

Le thé tibétain pour la relaxation

Ce remède, qui relaxe et soulage du stress, est réputé pour prolonger la vie.

Faites bouillir 2 litres d'eau. Quand elle a refroidi, ajoutez ces ingrédients : 5 g de gingembre (skendjibir) râpé, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe de miel, un peu de piment fort et un peu d'anis (habète lahlawa).

Buvez-en un peu tout au long de la journée ou prenez une tasse avant chaque repas.

DE L'HUILE DE NOIX DE COCO POUR ÉVITER LE TARTRE SUR LES DENTS

Appliquer quotidiennement de l'huile de noix de coco sur ses dents tous les matins réduirait significativement le taux de plaque dentaire et de tartre, selon une étude indienne menée par les chercheurs du Kennur Dental College (Inde).

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont demandé à 60 volontaires âgés entre 16 et 18 ans d'appliquer de l'huile de noix de coco sur leurs dents tous les matins pendant un mois.

Au bout d'une semaine, les chercheurs ont rapporté une baisse significative du niveau de plaque dentaire chez chaque volontaire qui a continué de réduire jusqu'à la fin de l'expérience.

Selon eux, l'huile de coco est exceptionnellement riche en acide laurique, un acide gras connu pour ses effets anti-microbiens et anti-inflammatoires. Un atout bénéfique majeur pour l'hygiène buccale.

BANANE ET HUILE D'AMANDE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX

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

La banane est riche en minéraux et vitamines. Elle contient un grand nombre de nutriments bénéfiques à la réparation du cheveu. Elles sont aussi efficaces si vous avez les cheveux secs ou au contraire gras.

La banane est un hydratant naturel pour la peau et les cheveux. 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.

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.

Pour préparer ce soin, écrasez 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.

Sachez que...

Le basilic (h'baq) a des qualités anti-pathogènes et il ferait baisser le taux de glycémie. Il calme les spasmes intestinaux et les ballonnements.

La sauge, pour faire baisser la fièvre

Un autre excellent remède pour réguler la température corporelle est la sauge (m'rimiya).

Pour cela, mettez à bouillir une tasse d'eau (250 ml) et ajoutez-lui 25 grammes de sauge fraîche, 5 grammes de miel et 3 cuillerées de jus de citron.

Du miel pour soulager les coups de soleil

Le miel réduit l'accumulation de sang dans les vaisseaux et stimule la cicatrisation. Il est ainsi efficace pour soulager une brûlure superficielle. Appliquez le miel directement sur la partie brûlée (non sur une plaie à vif). Laissez agir puis rincer.

L'épinard, un effet protecteur

Enfin, on sait qu'une alimentation riche en légumes frais bien colorés, possédant les différentes caractéristiques de l'épinard (haute teneur en fibres, en provitamine A, en vitamines C et E, et sans doute en magnésium et en sélénium), est actuellement reconnue comme bénéfique à la protection de certains cancers.

Le chou, bon pour les femmes âgées

Une étude a montré qu'une consommation abondante de chou réduisait les problèmes de mémoire chez les femmes âgées.

Les choux présentent en effet des antioxydants : composants phénoliques et flavonoïdes. Le chou rouge est celui qui en contient le plus. Il contient également une forte quantité de cyanidine, le pigment responsable de sa couleur, un antioxydant flavonoïde.

Du bicarbonate contre un bouton de chaleur

Un petit bain au bicarbonate de soude et adieu les boutons de chaleur (petits boutons qui démangent après une exposition au soleil).

Verser une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau du bain. Plonger dans le bain et y rester autant de temps que souhaité. En complément, appliquez la poudre du bicarbonate de soude sur les boutons pour assécher la peau. Renouveler toutes les 3 heures sur peau propre et sèche.

Taches brunes, essayez les pois chiches

Faites cuire 65 g de pois chiches et faites-les bouillir dans 15 cl d'eau. Portez à ébullition jusqu'à ce que les pois chiches soient mous (15 minutes pour les pois chiches en boîte ou environ une heure pour les pois chiches secs), puis retirez-les du feu et laissez refroidir.

Lorsqu'ils auront refroidi, écrasez-les pour en faire une pâte. Passez la pâte sur les taches et laissez sécher. Rincez à l'eau froide.

Le saviez-vous...?

Le citron est l'un des meilleurs fruits anti-inflammatoires ? Cela est dû aux bioflavonoïdes, des substances qui se trouvent notamment dans sa peau, et dans sa partie blanche.