

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sérum à la vitamine C contre les rides

En fin de compte, rien ne vaut l'efficacité d'un sérum à la vitamine C fait maison et peu cher. Voici donc les instructions pour le préparer.

Ingédients :

- 1 cuillère à soupe de vitamine C en poudre.
- 1 cuillère à soupe d'eau distillée.
- 1 cuillère à soupe de glycérine végétale.

Mode de préparation et d'utilisation :

Dans un petit récipient, mélangez la vitamine C et l'eau distillée et écrasez cette mixture jusqu'à ce que la poudre soit parfaitement dissoute. Ajoutez la glycérine et mélangez soigneusement. Votre sérum est prêt à être appliqué.

Pour être efficace, ce sérum doit être frais (préparé depuis une semaine au maximum).

La prune, anti-cholestérol

La consommation quotidienne de prunes diminuerait le «mauvais» cholestérol (LDL) chez des hommes touchés par l'hypercholestérolémie.

Le noyer : une plante qui améliore la circulation

Les feuilles du noyer sont réputées pour leurs effets anti-diarrhéiques et antifongiques. Le fruit de l'arbre, la noix, est reconnu pour améliorer la circulation veineuse et lymphatique.

Infusion : 2 cuillères à soupe rase de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Infuser pendant 5 minutes puis filtrer. Boire 1 à 2 tasses par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Il permet de lutter contre les migraines

Les migraines se produisent lorsque des lipides, appelées prostaglandines, entraînent une dilatation et une contraction des vaisseaux sanguins cérébraux.

Cette activité anormale provoque une inflammation et une augmentation de la pression sanguine, ce qui entraîne de forts maux de tête. La racine de gingembre (skendjibir) peut aider à combattre ce problème grâce à sa capacité à réduire l'action des prostaglandines.

Pour obtenir de bons résultats, les experts recommandent d'en consommer dès que les premiers symptômes de la migraine se font sentir.

Un traitement maison contre les varices

Ce remède maison est très facile à préparer, et donne d'excellents résultats s'il est appliqué avec assiduité.

Vous devez acheter un chou frisé, et en séparer les feuilles. Puis, aplatissez-les bien à l'aide d'un rouleau, avant de les appliquer sur les zones de vos jambes touchées par des varices. Laissez agir ce traitement toute une nuit, ou pendant plusieurs heures d'affilée.

L'avoine, pour blanchir ses genoux et ses coudes

Cet ingrédient facilite l'élimination des taches noires sur les genoux et les coudes, en leur apportant un aspect neuf et un teint uniforme. Mélangez deux cuillérées de farine d'avoine en poudre avec deux cuillérées de crème fraîche ou de lait.

Appliquez le mélange sur les coudes et les genoux en réalisant des massages circulaires, et laissez agir pendant quelques minutes. Frottez le mélange pendant 10 autres minutes et rincez

les zones avec de l'eau froide.

Une fois le traitement effectué, appliquez une bonne quantité de crème hydratante.

Habiter près des arbres est bon pour la santé

Les résidants des quartiers où se trouvent de nombreux espaces verts auraient moins de problèmes de santé, d'après une nouvelle étude.

A en croire les conclusions d'une étude menée par des chercheurs de l'Université de Chicago, la présence d'arbres dans un quartier urbain améliore significativement l'état de santé ressentie de ses résidents. «L'environnement dans lequel nous vivons a un impact important sur le bien-être de ses résidents, mais aussi en matière de santé», a déclaré Lyle Palmer, qui a dirigé cette étude, dont les résultats viennent d'être publiés dans la revue *Nature*. «Nous devons intégrer impérativement cette donnée dans les politiques d'urbanisme.»

Éclaircissez vos taches de vieillesse à l'aide de cet ancien remède chinois

Si vous avez déjà remarqué la présence de taches sur votre visage et vos mains, vous pouvez utiliser cette méthode naturelle utilisée par les Chinoises pour éclaircir les taches causées par la vieillesse. Voici donc une recette simple, rapide mais efficace. Vous serez étonnée du résultat. Plongez 100 g de riz dans 200 ml d'eau pendant 10 minutes. Puis filtrez le riz que vous pourrez réutiliser pour préparer un repas. Lavez-vous le visage et les mains avec cette eau. Après un mois, vous remarquerez les résultats.

Refermez facilement les pores de votre peau

Un autre remède naturel très efficace est le masque à l'amande. Appliquer de la farine d'amande sur votre peau aide à polir les pores et à diminuer leur apparence.

Si vous ne trouvez pas ce produit au supermarché, ne vous inquiétez pas, faites votre propre farine !

Tamisez 1 tasse d'amandes pour en faire de la farine.

Dans un récipient, mettez la farine d'amande et ajoutez de l'eau petit à petit, jusqu'à former une pâte.

Mettez la pâte sur votre peau et vos pores ouverts et laissez agir pendant une demi-heure.

Rincez à l'eau tiède. Vous pouvez recommencer le procédé deux fois par semaine jusqu'à ce que vous voyiez les résultats.

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

VEINES ET ARTÈRES

3 infusions médicinales pour les renforcer

L'obstruction progressive des artères (artériosclérose) est un problème silencieux dont nous ne nous rendons pas compte avant qu'il ne soit trop tard. Il est important de prendre conscience qu'il est vital de maintenir ses veines et ses artères propres et fortes, sans cette couche de graisse qui durcit ses parois, et qui rend difficile la circulation du sang.

Ainsi, en plus d'un régime sain et équilibré, il serait très recommandable d'inclure les infusions suivantes dans votre quotidien pour renforcer et nettoyer les veines et les artères.

L'infusion au tilleul et à l'aubépine blanche

Sans aucun doute, l'infusion d'aubépine blanche (zaarour) est l'une des meilleures infusions pour la santé cardiaque et pour nettoyer les veines et les artères.

Ses principes cardiotoniques nous permettent de stimuler la circulation du sang, tout en exerçant un effet vasodilatateur.

De plus, il est intéressant de savoir que l'aubépine blanche est très utile pour soulager la douleur pulsative produite par les migraines.

Nous associons l'aubépine blanche au tilleul, pour favoriser la détente, contrôler l'anxiété et réguler notre tension artérielle.

Ingédients :

- 10 g d'aubépine blanche.
- 10 g de tilleul.
- 1 verre d'eau (200 ml).
- 1 petite cuillerée de miel d'abeilles (25 g).

Préparation :

• Commencez par faire chauffer le verre d'eau. Une fois qu'il

arrive à ébullition, ajoutez-y l'aubépine blanche et le tilleul. Laissez cuire pendant 15 minutes et laissez reposer pendant 5 minutes.

• Filtrez tout le contenu et choisissez votre tasse préférée dans laquelle vous ajouterez une petite cuillerée de miel pour adoucir.

Il est idéal de boire cette infusion tous les jours au lever. Un verre par jour est suffisant.

Etant donné les propriétés vasodilatatrices de l'aubépine blanche, vous pouvez la prendre pendant 15 jours d'affilée et ensuite vous reposer 10 autres jours.

L'infusion au romarin et à la mélisse

On utilise normalement le romarin (iklil) comme un relaxant musculaire, un tonique ou un hypotenseur.

Etant donné ses propriétés qui favorisent la circulation sanguine et qui réduisent le stress, le romarin est idéal en infusion. Prenez deux tasses par jour, une le matin et une autre l'après-midi.

De plus, le romarin est très riche en acides organiques et tanins, qui sont idéaux pour renforcer et nettoyer les veines et les artères.

Dans cette infusion, ajoutez également de la mélisse, une plante médicinale idéale pour réduire l'anxiété et réguler la tension.

Ingédients :

- 15 g de romarin bien propre.
- 10 g de mélisse.
- 1 verre d'eau (200 ml).
- 1 petite cuillerée de miel (25 g).

Préparation :

• Comme d'habitude, commencez à faire chauffer l'eau. Quand elle bout, il vous suffit d'ajouter le romarin bien propre et la mélisse.

Ici, laissez la décoction se faire pendant 30 minutes, pour

que le romarin libère tous ses composants dans cette infusion.

• Une fois le temps écoulé, laissez reposer pendant 5 minutes et ensuite, filtrez le contenu. Si vous le souhaitez, vous pouvez sucrer cette infusion avec un peu de miel.

Buvez trois tasses par jour de cette délicieuse infusion !

L'infusion au gingembre, au miel et à l'ail

Le citron et l'ail ont de puissantes propriétés qui nous aident à prendre soin de notre cœur.

Comme vous le savez, l'ail est l'un des meilleurs antibiotiques naturels qui existent.

De plus, il est parfait pour favoriser la circulation sanguine des artères, et réduire ainsi le mauvais cholestérol qui s'accumule dans leurs parois.

De son côté, le gingembre dispose également d'incroyables vertus qui favorisent la circulation du sang et il est très indiqué pour nettoyer les veines et les artères.

Cependant, il faut souligner que nous devons le consommer en petites quantités et ne pas faire d'excès car il a un effet vasodilatateur assez puissant.

C'est pourquoi, il est conseillé de ne pas dépasser les 3 grammes quotidiens.

Ingédients :

- 1 gousse d'ail.
- 1 verre d'eau (200 ml).
- Un peu de gingembre râpé (3 g).
- 1 petite cuillerée de jus de citron (15 ml).
- 1 petite cuillerée de miel (25 g).

Préparation :

Dans un premier temps, hachez la gousse d'ail, puis mettez l'eau à bouillir.

Quand l'eau arrive à ébullition, ajoutez le gingembre et l'ail haché, puis laissez cuire pendant 20 minutes.

Une fois le temps écoulé, éteignez le feu et laissez reposer pendant 5 minutes.

Ensuite, filtrez le contenu et ne gardez que l'infusion. Ajoutez la cuillerée de jus de citron et celle de miel pour sucrer.

Pour prendre soin de votre cœur, il est suffisant d'en prendre un verre par jour, toujours à jeun.

2 nouvelles études montrent son grand intérêt

Deux études récentes publiées en 2015 concernant la tisane de camomille (baboundj) viennent renforcer l'utilité de cette plante en phytothérapie pour la prévention de plusieurs maladies. Tout d'abord, une étude américaine a montré que la consommation de camomille augmenterait l'espérance de vie chez des femmes d'origine mexicaine. Une autre étude, grecque cette fois, a démontré l'utilité de la tisane de camomille dans la prévention du cancer de la thyroïde. En phytothérapie, la camomille est principalement utilisée contre les troubles digestifs et du sommeil, ainsi que l'anxiété.

LA CRÈME SOLAIRE PEUT-ELLE NUIRE AUX SPERMATOZOÏDES ?

Certaines molécules aux propriétés de filtre contre les ultraviolets présentes dans des crèmes solaires pourraient avoir un effet défavorable sur la fertilité masculine, alerte un médecin danois.

Les crèmes solaires peuvent-elles nuire à la fertilité des hommes ? A en croire les résultats d'une étude, présentée le mois dernier lors de la réunion annuelle de la Société européenne de reproduction humaine et d'embryologie, certains produits chimiques contenus dans ces lotions pourraient être nocifs pour la fertilité des hommes. Une information qu'il faut prendre évidemment avec des pincettes. Inutile de risquer un cancer de la peau qui pourrait vous priver de voir grandir vos enfants. Le microbiologiste Niels Jorgensen, qui travaille à l'hôpital universitaire de Copenhague, a suivi pendant 15 ans près de 5 000 hommes âgés de 19 ans en moyenne. D'après ses travaux, seulement 23% des hommes avaient un sperme de qualité.

En cause ? Les perturbateurs endocriniens. Des milliers de substances chimiques qui inondent nos placards, de la cuisine à la salle de bains, en passant par l'armoire à pharmacie. Une récente étude américaine, parue dans l'*American Journal of Epidemiology*, a montré que les molécules de la famille des benzophénones (qui protègent contre les radiations des rayons ultraviolets) présentes dans des crèmes solaires auraient un effet défavorable sur la fertilité masculine.

«On nous recommande de nous protéger avec des crèmes solaires, il semble pourtant qu'elles contiennent des produits chimiques pouvant interférer avec la qualité du sperme. Si je devais conseiller ma propre famille, je déconseillerais son utilisation», a déclaré le médecin, citant à l'appui des études animales laissant entendre que les substances chimiques utilisées dans la fabrication de ces produits perturbent et inhibent la production de testostérone.

Sachez que...

Les raisins rouges sont les plus conseillés pour prendre soin de votre santé rénale, car ils contiennent davantage d'antioxydants que les blancs. Mangez l'intégralité des raisins, peau et pépins compris. Selon une étude publiée dans la revue *Applied Physiology*, les pépins de raisin permettent de régénérer le tissu rénal endommagé, mais également de traiter efficacement les personnes qui souffrent de problèmes de surpoids.

L'aneth, une plante digestive

L'aneth (chebeth) est une plante qui favorise la digestion grâce à ses propriétés antibactériennes et carminatives.

Infusion : 4 à 8 g de fruits séchés pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire une tasse après chaque repas.

Réduisez votre stress avec le yaourt

Il est également important de rappeler que ce type de produits laitiers est excellent pour le système nerveux. En effet, le yaourt est riche en protéines, et permet une meilleure synthèse du tryptophane. Cet acide aminé permet de réguler le niveau de sérotonine (hormone du bonheur).

De la fleur d'oranger contre les pieds secs

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.

Mauvaises odeurs corporelles

La médecine iranienne propose plusieurs traitements destinés à éliminer les mauvaises odeurs dues à la transpiration.

Dans le premier cas, un cataplasme à base de poudre de raisins verts séchés (gard-e gûreh) pourra être utilisé.

Pour limiter la transpiration, un mélange de pétales de roses agrémenté d'une poudre de feuilles de myrte (reyhan) séchées pourra être appliqué sur le corps.

De la tomate contre un coup de soleil

La tomate apaise, rafraîchit et aide la peau à cicatriser suite à une brûlure légère comme un coup de soleil.

Couper 1 tomate en rondelles bien fines.

Appliquer les rondelles sur la zone concernée. Renouveler l'opération jusqu'à ce que la sensation de brûlure ait disparu.

Le saviez-vous...?

Riches en sels minéraux, acides gras oméga-6 et en protéines, les graines de pastèque favorisent le bon équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol, tout en réduisant la tension artérielle. Elles sont riches en niacine, également connue sous le nom de vitamine B3, qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux. Donc, mangez-les !

Du concombre contre la peau grasse

Le concombre purifie la peau, élimine les impuretés et resserre les pores. Un remède idéal avant de partir en vacances.

Laver 1 concombre dans de l'eau claire et l'essuyer. Le couper en morceaux. Dans un récipient, mettre les morceaux découpés et y ajouter une tasse de lait entier. Passer le tout au batteur électrique pour obtenir une préparation sans grumeaux. Nettoyer le visage avec un coton imbibé du mélange lait-concombre. Rincer à l'eau tiède.