

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Lotion au persil pour blanchir la peau

Lotion maison pour blanchir la peau, éliminer les taches de rousseur et les taches sombres...

**Vous aurez besoin de :**

- 1 verre d'eau (200 ml).
- 1 cuillerée de vinaigre de cidre de pomme ou d'un jus de citron.
- 2 cuillerées de feuilles de persil haché.
- Comment la préparer ?**
- Mettez à bouillir 200 ml d'eau puis versez-y 2 cuillerées de feuilles de persil finement haché. Laissez sur feu doux pendant 15 minutes, de manière à ce que l'eau puisse extraire l'essence de persil.
- Une fois les 15 minutes passées, éteignez et retirez du feu.
- Laissez reposer et refroidir, puis ajoutez une cuillerée de vinaigre de pomme ou de jus de citron.
- Versez le mélange dans un récipient en verre.
- Utilisez la quantité nécessaire et conservez le mélange dans le réfrigérateur.

**Comment l'utiliser ?**

- Il est recommandé d'utiliser la lotion au persil tous les matins et tous les soirs avant de vous coucher. Dans le cas où vous utilisez du citron, n'oubliez pas que vous devez seulement l'appliquer le soir.
- Cette lotion maison aidera à fermer les pores du visage, évitant ainsi l'apparition des points noirs et des boutons.
- Grâce au pouvoir blanchissant du persil, l'usage constant de cette lotion peut faire disparaître les taches de rousseur et les taches sombres, tout en redonnant douceur et brillance à la peau.
- Avant d'appliquer cette lotion, il est préférable de bien se nettoyer le visage, surtout si vous vous maquillez.
- Appliquez cette lotion chaque jour afin de pouvoir constater des résultats au bout d'un mois.

#### Soigner du psoriasis avec de l'aloé vera

Parce qu'elle contient du lactate de magnésium, la sève de l'aloé calme les irritations et les sensations de picotements. L'aloé vera (sebbar) possède également des composants anti-inflammatoires. Extraire la sève d'une feuille d'aloé vera ou se procurer une crème composée d'extrait d'aloé vera. Badigeonnez les plaques avec l'aloé vera plusieurs fois par jour.

#### Un bain de gingembre 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. Il est bon aussi d'ajouter du gingembre frais ou en poudre dans les plats du quotidien pour lutter contre l'inflammation.

#### Masque au melon effet bonne mine

Le secret du melon, c'est sa chair riche en glucides, en vitamines A, B et C, en minéraux et en flavonoïdes. Les peaux sèches l'apprécient car la chair du melon les rend plus souples. Sur les peaux irritées et enflammées, elle agit comme anti-inflammatoire.

On broie la chair d'un melon avec ses graines et on ajoute 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol. On applique ensuite sur son visage pendant 15 à 20 minutes. On sèche délicatement à l'aide d'un linge fin sans frotter.

#### Gommage contre les coudes et genoux noirs

Nos genoux et nos coudes sont mis à rude épreuve, aussi, il est grand temps de faire des gommages spéciaux pour les genoux et les coudes noirs avec

quelques ingrédients naturels. Prenez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Ajouter un peu de lait, suffisamment pour faire une pâte épaisse. Appliquez sur vos genoux ou vos coudes. Frotter doucement en mouvement circulaire. A faire tous les jours jusqu'à amélioration. Quand vous remarquez que le ton de la peau de vos articulations a éclairci, passez à une fois par semaine ou par quinzaine.

#### Faire disparaître les bleus et contusions rapidement

La pomme de terre est un excellent légume contre le traitement des contusions. Cuire une pomme de terre sans la peler, après la cuisson, l'éplucher et l'écraser dans un bol. Ajouter deux cuillères à soupe de miel et de l'eau de source ou du robinet au mélange et l'appliquer sur le bleu. Cela fera disparaître l'ecchymose.

#### Tisane anti-allergies

Stopper ou calmer fortement les allergies saisonnières avec cette tisane anti-allergies.

Versez 1 part de thé d'ortie, 1 part de thé de menthe poivrée, 1/2 cuillère à café de gingembre moulu (vous pouvez utiliser des tranches de gingembre frais, aussi) dans une tasse de thé et chauffer l'eau et la verser par-dessus, laisser infuser pendant 5-8 minutes. Ajouter du miel et du citron, si désiré.

#### La cardamome, anti-ronflement

C'est un expectorant et un décongestionnant, ce qui la rend efficace pour dégager les voies nasales bloquées. Une circulation plus libre de l'air se traduira par moins de ronflements. Ajouter une demi-cuillère à café de cardamome (hil) en poudre à un verre d'eau tiède.

Boire 30 minutes avant d'aller au lit. A faire tous les jours pour réduire progressivement votre ronflement.

### Pour enlever les poils indésirables du visage

Le son de blé est ce qui reste après le raffinage des grains de blé. Le son de blé est un bon nutriment pour la santé. Du son de blé grossier peut être un excellent gommage pour éliminer les poils indésirables du visage ainsi que pour se débarrasser des rides. Mélangez une cuillère à soupe de son de blé, une cuillère à soupe de farine, une cuillère à soupe de lait écrémé frais (utilisez du lait caillé si vous avez la peau grasse.), ¼ cuillère de curcuma jusqu'à ce que vous obteniez une pâte consistante. Appliquez-la sur votre visage. Laissez-la agir pendant 20 à 25 minutes.

Mouillez vos doigts, puis frottez doucement votre visage en mouvements circulaires pendant environ 3 à 4 minutes. Rincez. Répétez ce traitement 2 à 3 fois par semaine.

Ce gommage vous aidera non seulement à retirer les poils indésirables, mais également à vous débarrasser des peaux mortes, ce qui rendra votre peau douce, lisse et éclatante. Il s'agit par ailleurs de l'un des meilleurs gommages pour le corps.

# TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

## MALADIES RESPIRATOIRES

## Le remède de grand-mère pour soigner l'asthme

**Ce remède naturel est connu pour être une formule très ancienne utilisée par les grands-mères pour contrôler les problèmes de santé en lien avec la santé pulmonaire et respiratoire.**

L'asthme, la bronchite, la toux et la rhinite ont été traités avec ce remède naturel qui mélange les vertus de 4 ingrédients pour faire un puissant sirop qui renforce, nettoie et prend soin des poumons.

**Ingrédients :**

- ½ kilo d'oignons rouges.
- 2 citrons moyens.
- 1,5 litre d'eau.
- 7 petites cuillerées de miel (210 g).
- 2 tasse de sirop d'érable pur (650 g).

**Comment le préparer ?**

Dans une grande poêle, mettez le sirop d'érable et préchauffez-le à feu moyen.

Ensuite, ajoutez l'oignon rouge, préalablement haché en rondelles, faites-le cuire quelques minutes et ajoutez de l'eau.

Laissez bouillir le mélange à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit réduit à un tiers et laissez reposer.

Pressez les citrons et réservez. Ajoutez le miel et le jus de citron, en remuant bien le tout pour que les ingrédients se mélangent bien.

Laissez le mélange reposer toute la nuit et le matin, filtrez et conservez ce remède dans un récipient en verre avec un couvercle.

**Comment le consommer ?**

- Prenez une cuillerée du mélange avant chaque repas. Quand le récipient est terminé, vous pouvez en préparer à nouveau. Répétez le traitement chaque jour jusqu'à ce que vous

sentiez que votre santé pulmonaire s'améliore.

Vous pouvez le donner à des enfants, sous forme de doses de petites cuillerées.

• Cette préparation est idéale pour lutter contre la toux, la grippe et les rhumes. On peut la diluer dans une tasse d'eau chaude.

**Pourquoi ce remède est-il si bon ?**

L'association du miel, du citron et de l'oignon est idéale pour renforcer le système immunitaire et lutter contre les maladies respiratoires.

• **L'oignon** : il a des propriétés diurétiques, anti-inflammatoires, analgésiques, expectorantes, anti-rhumatismales et surtout, c'est un antibiotique naturel. Grâce à cela, l'oignon a le pouvoir de combattre les virus, les bactéries et les autres micro-organismes qui attaquent notre corps et provoquent des infections.

Sa haute teneur en soufre aide à lutter contre les infections depuis les premiers symptômes, facilitant l'expulsion des mucosités et aidant à dégager les voies respiratoires.

### Votre canapé est confortable ? C'est mauvais pour votre dos

**Une enquête anglaise démontre qu'un canapé confortable est mauvais pour le dos.**

Plus un sofa est confortable, plus il serait mauvais pour votre dos, selon Richard Evans, physiothérapeute à la clinique Back and Body du Northampton (Angleterre). A partir d'une étude commandée par Salontpas (une enseigne de patch antidouleur) et réalisée auprès de 2 000 personnes, il a remarqué que cet inconfort ne viendrait pas de la fabrication du meuble mais plutôt de la façon dont nous nous asseyons. «Les gens ont tendance à s'enfoncer dedans plutôt que de maintenir une bonne posture», explique-t-il. Or «en s'asseyant trop longtemps avec une mauvaise posture, vous ajoutez une pression énorme à votre dos, aux disques intervertébraux et cela étire les ligaments de la colonne vertébrale».

Au Royaume-Uni, le NHS (National Health Service, système de santé publique anglais) conseille de s'asseoir en ayant les genoux à la hauteur des hanches et d'éviter de croiser les jambes ou de les replier sur le canapé.

### POURQUOI ENTENDRE CRIER NOUS FAIT PEUR

Des chercheurs américains expliquent pourquoi lorsqu'on entend un cri, on est en alerte.

Un cri ou des pleurs d'enfants provoquent le même effet : ils nous alertent et inquiètent. Pourquoi ?

Selon des scientifiques de l'Université de New York (Etats-Unis), quand nous entendons crier, cela active le circuit de la peur dans le cerveau. De plus, plus le son est strident, plus ce circuit s'éveille rapidement et nous incite à réagir vite.

Les scientifiques ont analysé le cerveau de 19 personnes. Après leur avoir fait écouter des cris extraits de vidéos Youtube et de films, ils ont utilisé un scanner IRM pour observer leurs réactions. Verdict : l'amygdale du cer-



Photo : DR

• **Le citron** : c'est une grande source de vitamine C, qui renforce le système immunitaire et fait face aux infections virales et bactériologiques.

De plus, il a un fort pouvoir détoxifiant, qui stimule l'élimination des déchets du corps et le nettoyage des poumons.

• **Le miel** : il a des propriétés antiseptiques et antibiotiques qui facilitent l'élimination des mucosités pour dégager les voies respiratoires. Cet aliment est idéal pour adoucir la gorge et réduire la douleur provoquée par les irritations. Comme vous le voyez, les trois aliments utilisés dans ce remède traditionnel sont hautement médicinaux et très efficaces pour la santé pulmonaire.

## Sachez que...

Le chou contient de la vitamine K, qui serait bénéfique à la densité osseuse et préviendrait les fractures de la hanche. Les habitants de l'île d'Okinawa (Japon) qui en consomment en grande quantité, battent des records de longévité.

### La pastèque, pour purifier votre côlon !

Comme vous le savez déjà, la pastèque est très riche en eau et en minéraux, comme le potassium, deux éléments essentiels pour désintoxiquer le côlon et le maintenir sain.

Ce fruit de saison est également très utile si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, car il va agir comme un tonique relaxant, capable de réduire l'inflammation tout en vous maintenant bien hydraté. Profitez des vertus de ce délicieux fruit dès que vous le pouvez !

#### Le shampooin

#### à l'oignon : pour des cheveux longs

Ce remède maison est un peu inhabituel mais très efficace pour la pousse de vos cheveux.

Prenez un oignon rouge et coupez-le en rondelles. Ajoutez à votre shampooin quelques rondelles d'oignon et laissez-les fermenter pendant 8 jours.

Appliquez ce shampooin tous les jours, suivi de votre après-shampooin habituel. Ce remède fera pousser vos cheveux très rapidement et leur apportera brillance et douceur.

#### Masque visage

#### à la tomate

Retirez la peau et les graines d'une tomate fraîche. Mélanger la chair restante de la tomate avec 2 cuillères à café de farine de pomme de terre pour former une pâte. Ajouter plus de farine si elle est liquide. Appliquer sur le visage et laisser agir pendant 10 minutes. Rincez à l'eau tiède et sécher délicatement. Comme avec des recettes à base de jus de citron, la tomate est aussi acide, fournissant ainsi un idéal nettoyage profond pour la peau grasse.

#### Tilleul, pour soigner

#### les indigestions nerveuses

Le tilleul convient particulièrement pour soigner les indigestions nerveuses.

Faites infuser en 3 et 5 g de fleurs par tasse d'eau bouillante et buvez par petites gorgées.

#### La feuille de chou contre les escarres

Appliquez des cataplasmes de feuilles de chou que vous alternerez avec de l'argile en cataplasme épais. Gardez une heure et renouvelez plusieurs fois par jour.

#### Soin après-soleil naturel

Mixez 1 concombre, et recueillez-en le jus, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce et mélangez bien. Appliquez cette après-soleil naturel pour réhydrater votre peau, le soir au coucher.

## Le saviez-vous...?

Les moustiques ont horreur de l'ail. Des chercheurs indiens ont découvert que les moustiques ne piquent jamais les personnes ayant appliqué une pommade à base d'ail. Pour préparer votre propre mélange, il vous faut de la vaseline, de la cire d'abeille et de l'huile essentielle d'ail. Sinon, vous pouvez aussi placer des gousses d'ail dans les endroits où se rassemblent les moustiques.

## POURQUOI LE VERRE D'EAU LAISSÉ SUR VOTRE TABLE DE NUIT A UN DRÔLE DE GOÛT LE MATIN

Si vous buvez un verre d'eau laissé toute la nuit sur votre table de chevet, vous trouverez que son goût est bizarre, comme légèrement acide. Un site américain explique pourquoi. Faites le test si ça ne vous est pas encore arrivé.

Remplissez un verre d'eau le soir avant de vous coucher puis posez-le sur votre table de nuit. Attendez le lendemain, dans la matinée, pour le boire. Comment trouvez-vous son goût ? Etrange, non ? Effectivement, la science est passée par là. Une vidéo publiée par le site américain Discovery News explique que des changements chimiques se produisent pendant la nuit ce qui modifie la composition

de l'eau et la rend très légèrement acide. L'eau n'a pas de protéines ou de sucres donc les microbes ne se décomposent pas comme c'est le cas pour la nourriture. Cependant, laissée à l'air libre, elle absorbe du dioxyde de carbone dont une petite partie est transformée en acide carbonique.

«L'acide carbonique perd ensuite un proton ou deux formant du carbonate ou bicarbonate. Cela abaisse le Ph de l'eau et la rend acide. Est-ce dangereux ? Probablement pas», explique Discovery News. Cependant, mieux vaut quand même éviter de laisser un verre d'eau à l'air libre ou une bouteille d'eau ouverte trop longtemps avant de boire.