

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Exfoliant doux contre les points noirs

Cette recette de masque est utile aussi bien pour prévenir que traiter les points noirs.

Dans un petit récipient propre, mélangez :

- une cuillère à café d'argile verte.
- une cuillère à café de yaourt nature.
- un filet de jus de citron pour obtenir une pâte lisse.
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron zeste (citrus limon).

Mode d'emploi :

Appliquez le mélange sur les zones sujettes à points noirs (nez, front, menton, tempes).

Laissez poser 15 minutes pour libérer les acides lactique (du yaourt) et citrique (du citron). Masser ensuite avec les mains mouillées pendant quelques secondes tout en rinçant à l'eau claire.

Application :

A pratiquer deux fois par semaine en cas de peaux à problèmes, tant préventivement que curativement.

Masque à la mayonnaise

Les personnes qui ont la peau sèche ont des difficultés à l'adoucir et à lui apporter une hydratation adaptée.

Si vous avez déjà essayé plusieurs fois d'hydrater et d'adoucir votre peau mais que rien n'est efficace, nous vous conseillons d'essayer la mayonnaise.

Mettez une fine couche (2 cuillerées) de mayonnaise sur tout votre visage et laissez agir pendant 20 minutes.

Une fois le temps écoulé, retirez à l'eau tiède en réalisant des massages circulaires.

Antibiotiques : ils pourraient augmenter le risque de diabète

Prendre trop d'antibiotiques pourrait augmenter le risque d'avoir du diabète de type 2. C'est le cri d'alarme de plusieurs chercheurs suite à une étude publiée dans le journal médical *Clinical Endocrinology & Metabolism*.

Pour en arriver à cette conclusion, ils ont étudié les cas de 1,3 million de patients sans diabète et 170 404 avec la maladie. Pendant 15 ans, les chercheurs ont comparé leur nombre de prescriptions d'antibiotiques avec leurs bilans médicaux. Résultat ? Ceux qui n'étaient pas atteints de diabète de type 2 ayant pris plus de cinq fois par an un traitement antibiotique ont vu leur risque d'avoir la maladie augmenter de 53%.

Pour l'instant, cette étude ne permet pas de confirmer l'hypothèse des chercheurs. «Il se pourrait aussi que ces patients soient déjà sur le point de développer du diabète ce qui les rend plus enclins aux infections et donc à prendre des antibiotiques», modèrent les scientifiques.

Le concombre, pour déstresser

Pour vous relaxer et vous débarrasser du stress de la journée, coupez quelques tranches de concombre et ajoutez-les à votre bain. Le concombre est riche en minéraux, comme le magnésium, qui vont favoriser la relaxation.

Effacer ses rides avec de la pêche

Riche en vitamine C, la pêche aide la peau à combattre les radicaux libres, responsables du vieillissement.

Dans un petit bol, mélanger

du fromage blanc et une cuillère à soupe de miel. Couper une pêche en rondelles et les tremper dans le mélange. Poser les rondelles de pêche pendant 20 minutes sur le visage. Renouveler aussi souvent que nécessaire.

Soigner un mal de dos avec de la moutarde

Antalgique, la moutarde peut soulager un mal de dos et des douleurs articulaires.

Infusez 1 cuillère à café de graines de moutarde moulues dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Immergez un linge propre de cette infusion et appliquez sur la zone douloureuse.

Le thé vert, contre les troubles du moral

Ce thé est connu pour sa haute teneur en antioxydants qui aident à lutter contre les troubles du moral. Les personnes qui consomment ce thé régulièrement ont un système immunitaire plus fort et souffrent moins de stress, malgré les situations difficiles.

Tisane anti-déprime

Cette tisane vous aidera à surmonter la fatigue, particulièrement intellectuelle, un petit moment de légère dépression due au surmenage et au stress.

Elle peut remplacer favorablement la tasse de café qui, si elle donne un regain d'énergie, est souvent cause rapidement d'une baisse encore plus grande de tonus et d'énergie.

Ajouter 2 cuillères à thé de romarin (ikilil) séché à 1 tasse d'eau portée à ébullition, laisser infuser 5 minutes. Ajouter le jus d'un citron fraîchement pressé et édulcorez avec un peu de miel.

Pour une version plus «dynamisante» de cette tisane, ajouter une pincée de piment de Cayenne.

Le piment de Cayenne aura l'effet d'un détonateur. La capsaïcine stimule la circulation sanguine et est un remède utile pour les personnes ayant une mauvaise circulation, particulièrement la circulation du sang vers les mains, les pieds et les organes centraux.

Elle fortifie le système circulatoire et protège le cœur et régularise la température du corps.

VOS POUMONS

Moyens naturels pour les nettoyer de la nicotine et du goudron

Bien que cesser de fumer est la meilleure chose que vous pouvez faire pour vos poumons, cela reste difficile. Vous devez passer par de nombreuses étapes pour arrêter de fumer, mais si vous n'êtes pas prêt pour l'instant, assurez-vous que vous faites les étapes ci-dessous pour aider à détoxifier vos poumons régulièrement.

Lorsque vous fumez, vos poumons se remplissent de nicotine et de goudron. Tout le monde sait que les fumeurs ont un risque plus élevé de contracter le cancer du poumon, les maladies cardiaques, ainsi que de nombreux autres problèmes de santé. Voilà pourquoi on vous dit de ne pas fumer.

- Consommer du maïs frais peut vous aider à vous protéger contre le cancer du poumon. Le maïs contient du bêta kryptoxanthinis. C'est un antioxydant puissant qui aide à réduire le risque de cancer du poumon. Les oranges contiennent également du kryptoxanthinis.

- Un autre antioxydant puissant qui peut aider à nettoyer vos poumons est le

sélénium. Les noix du Brésil sont une excellente source de sélénium.

- Les oignons sont également de bons aliments pour nettoyer les poumons. Les oignons peuvent aider à prévenir de nombreuses maladies, y compris les infections du poumon. Pour ceux qui ont été diagnostiqués avec le cancer, les oignons peuvent aider à prévenir la croissance de nouvelles cellules.

- L'un des antioxydants les plus puissants est le gingembre. Ajouter du gingembre à votre alimentation peut avoir de nombreux bienfaits pour la santé.

Le gingembre fournit un outil puissant pour libérer des toxines qui sont dans les poumons. Consommer des infusions de racine de gingembre peut aider à rendre la respiration plus facile.

- Les orties (horeïque) sont riches en fer et peuvent également être efficaces pour désinfecter les poumons. Les orties peuvent être utilisées pour aider à combattre les infections. Faire un thé d'orties est un autre moyen naturel pour aider à lutter contre le cancer du poumon ainsi que d'autres maladies des poumons.

- Boire du jus de pamplemousse peut aider à améliorer votre système respiratoire et le jus de carotte peut aider à purifier votre corps.

- Vous pouvez également faire des exercices de respiration régulièrement. Tout comme vous faites des exercices pour renforcer vos autres muscles, vous pouvez faire des exercices de respiration profonde pour renforcer vos poumons.

- Au moins une fois par jour, prenez le temps de trouver un espace calme et prenez quelques inspirations simples. Concentrez-vous sur votre respiration, prenez des inspirations profondes et expirez lentement.

Soigner une infection urinaire avec un oignon

Le lait et l'oignon forment une alliance parfaite pour combattre les bactéries responsables d'une infection urinaire.

Verser du lait dans un récipient. Couper 1 oignon en fines tranches et les plonger dans le lait pendant une heure. Boire la préparation à base de lait tout de suite.

Le curcuma, une possibilité contre le psoriasis ?

La curcumine, constituant du curcuma, une épice dorée que l'on trouve beaucoup dans la cuisine indienne, est connue depuis longtemps pour ses propriétés anti-inflammatoires.

De nombreuses personnes atteintes du psoriasis ont même affirmé qu'il réduirait les lésions de la maladie et l'utilisent comme une option de traitement en la combinant à des plats. Certaines études scientifiques ont cherché à démontrer son action sur cette maladie de peau. Mais, à ce jour, aucune d'entre elles ne prouve cet avantage. Cependant, rien ne vous empêche d'essayer !

Tisane nuit sereine

Soucis perso, stress au travail, surmenage... Tant de raisons qui font raccourcir les nuits et rendent les réveils difficiles.

Mélangez à part égale aubépine (zaârour), fleur d'oranger et camomille (baboundj) avant de verser une cuillère à dessert du mélange dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez.

Tisane bonne humeur

Après un week-end loin du stress, replonger dans le quotidien devient vite synonyme d'inquiétude et de tensions. Au lieu d'y penser, buvez un breuvage 100% nature pour vous donner du cœur à l'ouvrage et gommer les tensions au boulot.

Mélangez dans un bocal 20 g d'angélique, 30 g de coriandre, 50 g de romarin et 50 g de thym. Plongez une cuillère de ce mélange dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez.

La laitue pour apaiser la nervosité

Elle a un effet sédatif et tranquilisant. Elle calme les nerfs et permet de mieux dormir la nuit et de contrôler les palpitations.

Une recette de grand-mère consistait à laisser tremper une feuille de laitue (salade verte) dans l'eau du bain des bébés pour leur permettre de mieux dormir. Buvez une infusion de feuilles de laitue ou mangez une salade de laitue avant d'aller vous coucher.

Certains disent qu'on peut aussi en faire un bon jus !

La sauge

De nos jours, des études poussées sont parvenues à déterminer que cette plante est très efficace contre le stress.

La sauge permet d'ouvrir l'esprit et de maintenir un bon équilibre émotionnel. Elle nous aide à lutter contre les épisodes de stress chronique dont nous pouvons souffrir de temps à autre.

Pour se débarrasser des furoncles de l'intérieur des cuisses

Préparez une pâte à base de curcuma en poudre, huile de ricin et iode et appliquez-la sur le furoncle. Le curcuma (erq lasfar) est connu pour ses propriétés antiseptiques, et accélère la guérison.

La glace contre les courbatures

Parfois, les recettes les plus simples sont les meilleures.

Afin de prévenir les courbatures sévères après des efforts physiques, appliquez de la glace sur les muscles douloureux. Vous pouvez aussi réduire la douleur en prenant une douche froide.

Retrouver des dents blanches avec de la sauge

La sauge (m'rimiya) fraîche est efficace pour retrouver de jolies dents blanches. Mâcher 1 feuille de sauge fraîche ou la frotter sur les dents pendant quelques minutes. L'opération peut être renouvelée 1 fois par semaine.

Sachez que...

Grâce à sa haute teneur en eau, la pastèque agit comme un tonique et un purifiant des reins et de la vessie. Elle contient du potassium, un minéral qui contribue à éliminer l'acide urique et les substances toxiques qui s'accumulent dans les reins.

Ce que la poussière dans votre maison révèle de vous

Savez-vous que la poussière dans votre maison peut donner des informations sur vous ? Une équipe de chercheurs de l'Université de Boulder dans le Colorado (Etats-Unis) montre qu'il est possible d'établir un profil des habitants grâce à la poussière se trouvant dans leur domicile. Dans leur étude publiée dans la revue *Proceedings B*, les scientifiques américains expliquent que des informations sur le propriétaire de la maison peuvent être données par les bactéries ou les champignons composant la poussière. Selon Noah Fierer, co-auteur de l'étude, «les femmes abritent moins de bactéries cutanées que les hommes» et ce parce qu'elles utilisent plus de produits. Seules les bactéries vaginales comme le *Lactobacillus* permettraient de déterminer que le sujet est une femme. Pour ce qui est des champignons, les chercheurs affirment qu'ils n'indiqueraient que le point géographique de la maison.

D'après l'étude, 5 000 espèces différentes de bactéries et 2 000 espèces différentes de champignons peuvent être trouvées dans une maison.

Les scientifiques ont analysé l'ADN de poussières provenant de 1 142 maisons différentes. Ils ont séparé leurs recherches en deux parties : d'abord l'analyse de la poussière sur la porte du salon puis celle sur la porte d'entrée.

Ce procédé permettrait d'identifier les micro-organismes vivant à l'extérieur afin de les enlever de l'étude pour se concentrer uniquement sur l'intérieur. Suite à leur recherche, l'équipe de Noah Fierer espère que cette technique pourra servir dans les enquêtes judiciaires afin d'en connaître plus sur les suspects.

Le saviez-vous... ?

Boire trop chaud ou surtout brûlant, par exemple du thé, café ou soupe, pourrait mener à davantage de cancer de l'œsophage et de la gorge. C'est une hypothèse en tout cas souvent avancée par les scientifiques.