

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson antivirale puissante

Boisson antivirale au citron, gingembre et miel qui vous aidera à accroître vos défenses immunitaires, mais aussi à prévenir les problèmes respiratoires causés par des allergies ou des infections virales.

Ingrédients :

- 2 grands citrons avec leur écorce.
- ½ racine de gingembre.
- 200 ml de miel d'abeille (8 cuillères).

Comment préparer cette boisson ?

• Tout d'abord, lavez soigneusement les citrons à l'aide d'une solution à base d'eau et de vinaigre, afin de les désinfecter et d'éliminer toute trace de pesticide. Vous devez utiliser le citron avec son écorce, car cette dernière héberge une grande partie des nutriments de cet agrume, ainsi qu'une bonne dose de vitamine C.

• Lavez bien la racine de gingembre, coupez-la en petits morceaux, et passez-la au mixeur avec les citrons coupés en quartiers.

Enfin, ajoutez la quantité de miel recommandée, puis mixez bien tous les ingrédients.

• Une fois le mélange prêt, versez-le dans un récipient en verre que vous pouvez fermer, et conservez-le au réfrigérateur.

• Au cas où vous laisseriez ce remède trop longtemps au réfrigérateur, et que le miel commencerait à cristalliser, vous pouvez le faire chauffer au bain-marie pour qu'il conserve tous ses bienfaits.

Consommation :

Pour les plus de 13 ans, il est recommandé d'en consommer une cuillère par jour. Pour les enfants, une cuillère à café par jour suffit.

Vous pouvez dissoudre ce remède dans du thé, de l'eau ou tout autre liquide chaud.

Masque tenseur au marc de café

Vous avez l'impression d'avoir mauvaise mine ? Le teint un peu fatigué, voire un peu ridé ? Il est temps de découvrir ici notre recette de masque tenseur au marc de café.

Il suffit simplement de prendre un peu de marc de café, d'ajouter 1 blanc d'œuf et de mélanger le tout avec un tout petit peu de miel. Vous obtenez alors un masque doux et naturel aux propriétés fortifiantes grâce au marc de café et à l'effet tenseur avec l'aide du blanc d'œuf. Appliquez abondamment pendant 10 minutes ce masque naturel fait maison sur le visage et même le cou pour profiter d'un effet anti-âge et d'une mine toute fraîche !

L'eau de coco favorise une bonne circulation sanguine

Cette boisson a été utilisée depuis des décennies comme un tonique cardiaque, grâce à sa capacité à réduire les niveaux de mauvais cholestérol et à prévenir la formation de caillots dans le sang. Grâce à ces propriétés, cette boisson aide à diminuer le risque de souffrir d'une attaque cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral. De plus, elle améliore la circulation sanguine et contribue à diminuer l'obstruction des veines, prévenant ainsi l'apparition de varices.

L'avoine : la plante anti-surmenage

Contrairement aux idées reçues, trop de fatigue nerveuse ou physique empêche de dormir ! L'organisme, à bout, ne parvient plus à lâcher prise et reste en éveil constant. Résultat, même quand on arrive à fermer l'œil, le sommeil n'est plus réparateur. Pour passer ce cercle vicieux qui peut vite conduire à la déprime, l'avoine (khortal) est

une excellente solution naturelle. Non seulement, c'est un bon calmant nerveux, et un excellent sédatif, mais c'est aussi un solide reconstituant. Il contient de l'amidon (sucre), des vitamines B, du fer, du manganèse et du zinc.

Sirop de poireaux pour calmer la toux

Ce sirop de poireaux a des vertus antiseptiques : verser 1 litre d'eau dans une casserole. Y jeter 100 grammes de feuilles de poireaux. Laisser cuire pendant environ 30 minutes. Filtrer puis bien presser les feuilles de poireaux. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel au jus de cuisson.

Boire 1 cuillère à café 3 fois par jour jusqu'à guérison.

Du lierre et du son contre la cellulite

Mélanger une poignée de feuilles de lierre (lewaye) et 3 poignées de farine de son (nekhala) dans un litre d'eau. Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau. Etaler le mélange obtenu sur une gaze et appliquer sur les parties à traiter. Laisser agir pendant 20 minutes 2 fois par jour, à faire en cures d'une semaine par mois.

Lotion pour yeux fatigués

Préparer une infusion avec 50 g de fleurs de camomille (baboundi) pour 1/2 litre d'eau. Laisser tiédir et ajouter une cuillère à soupe de jus de persil frais pour 10 cl d'infusion. Appliquer pendant 10 minutes à l'aide d'une compresse imbibée de cette lotion.

Arthrites et rhumatismes

Faire macérer 20 g de fleurs de lavande (khezzama) dans 10 cl d'alcool à 30° pendant 8 jours. Broyer pour bien exprimer le suc puis filtrer, avec cette lotion faire des massages doux et profonds 2 fois par jour pendant 6 jours.

L'EAU D'ORGE

7 raisons de boire cette recette miraculeuse

L'utilisation de l'eau d'orge n'est pas aussi répandue que celle de l'eau citronnée ou celle avec le concombre. Pourtant, plusieurs raisons font que cette eau reste une boisson santé miracle.

L'orge (échaïr) est en fait une des céréales les plus riches en nutriments. Elle regorge d'antioxydants, contient de la vitamine B, des fibres, des bêta-glucanes, du fer, du magnésium, des protéines, et plus encore...

Pour préparer l'eau d'orge, vous avez besoin de :

Ingrédients :

- 1 tasse d'orge.
- 3 ou 4 tasses d'eau.

Comment préparer de l'eau d'orge ?

L'eau d'orge peut être achetée en magasins, mais il est plus sain et moins cher de la préparer chez soi. Voici la recette :

- Faire tremper l'orge dans l'eau pendant 4 à 5 heures.
- Retirer l'orge de l'eau.
- Mélanger 1 tasse d'orge avec 3 ou 4 tasses d'eau.
- Faire bouillir le mélange et laisser mijoter sur le feu jusqu'à ce que le grain soit doux. Cela devrait prendre moins d'une heure. Puis retirer du feu.

La betterave contre la chute des cheveux

En plus d'être très sain pour l'organisme, le jus de betterave est un excellent allié de la santé capillaire, capable de freiner la chute et de stimuler une pousse durable.

Il contient des hydrates de carbone, des protéines, du potassium, du phosphore, du calcium et des vitamines B et C, des composés essentiels pour des cheveux sains et résistants.

Buvez du jus de betterave au quotidien. Pour un usage capillaire, mettez à bouillir quelques feuilles de betterave, écrasez-les, puis mélangez-les avec un peu de henné.

Une fois que vous avez obtenu une pâte, appliquez-la sur tout le cuir chevelu, laissez agir pendant 20 minutes et rincez avec abondamment.

Il est important de savoir que ce traitement peut colorer légèrement vos cheveux, et il est notamment idéal pour dissimuler naturellement les cheveux blancs.

Pour une meilleure saveur, ajouter un peu de citron ou du miel. Cette eau peut être utilisée dans les préparations culinaires de manière quotidienne. Boire une tasse ou deux d'eau d'orge par jour peut avoir une multitude d'avantages pour la santé.

1- Stimule la perte de poids

Parce qu'elle contient beaucoup de fibres, de protéines et de bêta-glucanes, l'eau d'orge permet de prévenir les fringales et d'éviter les collations malsaines. Elle aide également à stimuler le métabolisme et facilite la digestion.

2- Booste le système immunitaire

Tous les minéraux contenus dans l'orge sont parfaits pour le système immunitaire, en particulier les vitamines B, le fer, le magnésium, et les bêta-glucanes. De cette façon, boire de l'eau d'orge peut aider à lutter contre le froid, la grippe et d'autres maladies courantes.

3- Aide lors de la grossesse

Boire de l'eau d'orge est un bon moyen pour les femmes enceintes d'obtenir les nutriments dont elles ont besoin pour une grossesse saine. Cette eau aide à réduire les sensations de nausées matinales et l'enflure au niveau des chevilles et des pieds.

Tumeur au cerveau : le chardon-marie serait efficace

Des scientifiques allemands ont découvert un composant contenu dans la plante chardon-marie qui stoppe l'évolution de certaines tumeurs au cerveau. Le chardon-marie serait-il un remède naturel efficace contre les tumeurs au cerveau causées par la maladie de Cushing ? C'est en tout cas ce que révèlent les chercheurs de la Max Planck Institute of Psychiatry à Munich (Allemagne). Après avoir administré des extraits purs de chardon-marie sur des souris atteintes de la maladie de Cushing, les chercheurs se sont aperçus que le développement de la tumeur a ralenti et les symptômes entraînés par la maladie ont disparu.

Les chercheurs espèrent maintenant développer un traitement qui resterait naturel et n'entraînerait aucun effet secondaire. Maladie de Cushing, c'est quoi ?... Cette pathologie cause l'apparition d'une tumeur minuscule dans la zone du cerveau appelée «hypophyse». La tumeur diffuse un niveau très élevé d'une hormone : la corticotrophine. Elle entraîne de nombreux symptômes comme de l'ostéoporose, de l'hypertension, une prise de poids excessive et des troubles cognitifs.

De nombreuses hypothèses concernant les causes de cette maladie ont été évoquées, mais aucune n'a été officialisée.

4- Réduit le taux de cholestérol

La fibre de l'orge s'avère être très efficace pour réduire le taux du mauvais cholestérol. Ce sont les bêta-glucanes que renferme l'eau d'orge qui aident le corps à absorber moins de cholestérol au cours du processus digestif.

5- Procure une sensation de fraîcheur

L'eau d'orge refroidit naturellement le corps et aide à rester hydraté et se sentir frais pendant l'été.

6- Améliore la peau

Les antioxydants présents dans l'orge aident à prévenir les rides et autres signes du vieillissement, tout en nettoyant les pores et en réduisant l'acné. Il est même conseillé d'appliquer un peu d'eau directement sur le visage quelquefois par semaine.

7- Aide à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang

Boire de l'eau d'orge régulièrement peut aider à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang. Le type de fibres présent dans l'orge est particulièrement efficace pour aider l'organisme à digérer le glucose de façon lente et régulière, en évitant les pics nuisibles. L'eau d'orge est également faible en indice glycémique. Plusieurs autres qualités font que l'eau d'orge constitue un bouclier à toutes sortes de problèmes digestifs et sa forte teneur en vitamines B est indispensable à la bonne santé du cœur.

Sachez que...

Le lait chaud auquel on ajoute du miel est un sédatif infailliable. Il induit le sommeil et calme les états nerveux et l'anxiété.

Remède de constipation : boisson au vinaigre de cidre

Ce cocktail maison vous aidera à lutter contre la constipation. Remplissez votre verre d'eau (250 ml) tiède. Ajoutez 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 2 cuillères à café de miel. Mélangez et buvez. Ce remède de grand-mère est à boire tous les soirs avant de se coucher pendant une semaine.

La pomme de terre fait pousser vos cheveux plus rapidement

La pomme de terre, et plus précisément l'eau de pomme de terre, est une excellente idée pour faire pousser les cheveux plus rapidement. Elle rendra également vos cheveux plus sains, plus forts et plus épais. Cela est dû à sa forte teneur en vitamines, notamment du complexe B.

Faites bouillir deux pommes de terre, avec leur peau, dans un litre d'eau. Laissez le tout refroidir, puis filtrez. Utilisez cette eau comme eau de rinçage après votre shampoing.

Tisane fleurs de jasmin

Chauffez environ 200 ml d'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante à 1 cuillère à soupe de fleurs fraîches de jasmin (environ 5 fleurs fraîches de jasmin) ou des fleurs séchées de jasmin. Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives). Buvez une tisane de jasmin 2 à 3 fois par jour en cas de stress, de légère dépression ou d'anxiété. Buvez une tisane de jasmin 20 minutes avant d'aller vous coucher en cas de troubles du sommeil et en particulier de troubles de l'endormissement.

Un masque contre les pellicules

Extrairez le jus d'un ou de deux citrons, puis appliquez-le sur tout le cuir chevelu, en effectuant de petits massages pour qu'il pénètre bien.

Laissez agir pendant 10 à 15 minutes, puis rincez comme vous en avez l'habitude.

Sciatique : cataplasme de figue et de moutarde

Faire cuire 250 g de figues sèches coupées en petits morceaux avec 100 g de farine de moutarde dans 1 litre d'eau. Retirer du feu quand le mélange devient consistant. Laisser tiédir et appliquer en cataplasme sur la zone.

Varices : soignez-les avec du cyprès

Préparer une décoction avec une poignée de feuilles de cyprès (edrou) dans 1 litre d'eau. Faire bouillir pendant 20 minutes, filtrer et immerger les membres variqueux dans la décoction pendant 20 minutes. Sécher.

Faire une fois par jour en cures d'une semaine par mois.

Le saviez-vous... ?

Les amandes sont également riches en salicylates, les sels qui forment l'acide salicylique des aspirines. Ainsi, elles peuvent notamment soulager les douleurs osseuses, si nous les consommons régulièrement.

Commencez à faire cela et votre visage sera 10 ans plus jeune !

Le riz est riche en vitamine B qui est essentielle pour la croissance et la récupération des cellules, et empêche le processus de vieillissement. Afin d'avoir une peau éclatante, les femmes japonaises ont utilisé le masque suivant.

Cuire 3 cuillères à soupe de riz jusqu'à ce qu'il soit mou. Une fois que vous avez terminé la cuisson, filtrez le mélange et gardez l'eau restante dans un bol propre (vous en aurez besoin par la suite). Laver le riz cuit avec de l'eau et ajoutez 1 cuillère à soupe de lait chaud et 1 cuillère à soupe de miel et remuez bien. Une fois refroidi un peu, l'appliquer sur votre visage et le cou.

Laissez-le sur votre visage pendant une demi-heure et rincez à l'eau de riz restante.

Vous verrez des résultats tout de suite. Votre peau deviendra légère et très douce. Le riz, ainsi que l'eau de riz ont de nombreux avantages pour la santé. L'eau de riz contient des antioxydants et hydrate votre peau. Vous pouvez utiliser l'eau de riz quatre jours après si vous la stockez dans le réfrigérateur.