

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Alcool de romarin contre la cellulite

L'alcool de romarin (ikilil) est un produit d'usage externe. L'une de ses principales vertus est sa puissante action anti-inflammatoire qui en fait l'un des traitements les plus adaptés pour soigner les douleurs musculaires, améliorer la circulation sanguine et faire des massages, entre autres.

L'alcool de romarin agit comme un tonique naturel, idéal pour maintenir l'élasticité de la peau et prévenir la flaccidité.

Grâce à tous ses bienfaits, cet alcool est un excellent allié pour combattre la peau d'orange et améliorer son apparence en très peu de temps.

Ingrédients :

- 1 poignée de branches de romarin frais, avec leurs feuilles et leurs fleurs.
- 150 ml d'alcool à 96°.
- 1 bocal en verre.

Préparation :

- Mettez les branches de romarin fraîches dans le bocal en verre, qu'elles soient entières ou émiettées.
- Puis, couvrez le romarin avec l'alcool à 96° (il s'agit de l'alcool qui est vendu en pharmacie pour désinfecter les plaies).
- Fermez le bocal, puis placez-le dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Laissez reposer le tout pendant 15 jours au minimum.
- Après ce laps de temps, il vous suffit simplement de filtrer l'alcool de romarin.

De la farine d'avoine contre le lumbago

Riche en vitamines B, fibres et minéraux, l'avoine offre plusieurs bienfaits pour la peau. Elle peut notamment soulager les douleurs d'un lumbago.

Verser 2 à 4 cuillères à soupe de farine d'avoine dans l'eau et porter à ébullition tout en mélangeant.

Laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une pâte, puis laisser refroidir un peu. Quand la pâte n'est plus brûlante, l'appliquer sur la ou les parties douloureuses du dos. Puis couvrir avec un linge et laisser agir jusqu'à refroidissement.

A faire 2 fois par jour, jusqu'à l'arrêt des douleurs.

L'aubépine blanche pour la santé du cœur

Cette plante médicinale est utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés protectrices pour la santé du cœur et des artères.

Grâce à sa haute teneur en flavonoïdes, en minéraux, en dopamine et en autres composants, l'aubépine blanche (zaârour) contribue à dilater les artères coronaires et à améliorer la circulation en général.

C'est pour cette raison qu'elle est conseillée dans les cas de tachycardie, d'arythmie, de migraines et d'hypertension artérielle.

Cette plante dispose également de propriétés sédatives qui calment le système nerveux et qui combattent l'insomnie. Vous pouvez la prendre sous forme d'infusion.

Le jus de betterave : il améliore le travail de la glande thyroïde

L'apparition du goitre est liée aux faibles niveaux d'iode (une affection fréquente dans les pays développés).

Le problème peut diminuer ou même disparaître lorsqu'on mange des aliments qui apportent de l'iode, comme c'est le cas de la betterave, mais aussi des cardes et de l'ail.

Le sel et le citron pour traiter l'herpès labial

Coupez une rondelle de citron que vous saupoudrez de sel. Placez-la sur votre bouton en exerçant une légère pression, aussi longtemps que vous le pourrez, car c'est extrêmement douloureux !

Si vous en avez la force, répétez l'opération deux fois par jour.

L'oignon contre les maux de gorge

Voici une vieille recette de grand-mère contre les maux de gorge. Hachez un oignon, laissez-le bouillir dans un peu d'eau et sucrez avec du miel. Prenez une cuillerée du mélange toutes les heures.

Lait maternel et rhume

Le lait maternel fait des merveilles pour les nourrissons enrhumés. On peut l'instiller aussi souvent que souhaitable dans le nez du bébé, de préférence directement depuis le sein.

«LE MAL DE LA SECRÉTAIRE»

Comment traiter le syndrome du canal carpien

Afin d'éviter ce problème, vous devez faire des pauses régulières lorsque vous travaillez sur votre ordinateur, pour pouvoir faire quelques étirements de bras, ainsi que des exercices avec vos mains et vos poignets.

Ce syndrome est très connu et touche des personnes qui passent toute leur journée sur l'ordinateur. Le syndrome du canal carpien trouve sa source dans les os qui constituent le poignet (une zone appelée le carpe).

Cela veut dire que, lorsque nous effectuons une activité quotidienne qui demande une mobilité de cette région du corps, il est possible de souffrir du syndrome du canal carpien.

En dormant avec les deux mains pliées sous le corps ou sous un oreiller, il est également possible de contracter ce syndrome. De plus, de nombreuses activités sportives peuvent provoquer cette affection, comme le tennis ou le soulevé de poids. Ce problème enflamme les tendons et comprime le nerf médian, juste à l'intersection entre les os du poignet et les ligaments de la main.

Les symptômes les plus fréquents de ce syndrome sont :

- Un engourdissement du pouce, de l'index et du majeur.
- Des fourmis dans les mains et dans les poignets.
- Des douleurs dans les mains ou dans les poignets.
- Un endormissement nocturne de la zone.

Diminuer son anxiété avec de la passiflore

La passiflore (nour essaâ) supprime l'anxiété, la nervosité et les angoisses. Elle restaure le sommeil des insomniaques.

Laisser infuser une cuillère à café de fleurs de passiflore dans une tasse d'eau bouillante. Consommer l'infusion avant de dormir.

Coriandre : elle aide à combattre l'anémie

La forte teneur en fer de la coriandre (h'chiche m'qatfa) est idéale pour les personnes qui souffrent d'anémie ferreuse. Il est conseillé de la consommer crue, par exemple dans des salades, sous forme d'infusion, ou hachée dans des sauces et des soupes.

- Une fragilité lors du port d'objets.
- Une sensation de chaleur dans les doigts.
- Des douleurs qui se propagent jusque dans les coudes.
- Des problèmes de coordination ou des difficultés à effectuer des mouvements habiles avec les mains.
- Des mains toujours froides.

Si nous pouvons tous souffrir de ce problème, les personnes les plus touchées sont généralement les femmes âgées de 40 à 60 ans.

Des remèdes naturels contre le syndrome du canal carpien Saviez-vous qu'il existe des jus curatifs qui peuvent vous aider à réduire les symptômes du mal de la secrétaire ? Découvrez-en quelques-uns dans la suite de cet article !

* Le jus d'ananas, d'orange et de pamplemousse

Vous devez boire un verre de ce jus tous les 3 jours comme mode de prévention, si vous travaillez sur un ordinateur ou si vous réalisez des

activités répétitives. Si jamais vous souffrez déjà des symptômes précédemment évoqués, nous vous recommandons d'en consommer quotidiennement.

Ingrédients :

- 1 rondelle d'ananas épluchée.
 - 1 orange.
 - 1 pamplemousse.
- Préparation :**
- Extrayez le jus des agrumes, puis coupez la rondelle d'ananas en morceaux.
 - Mettez le tout dans un mixeur, puis mixez bien le tout. Vous pouvez ajouter quelques glaçons.
 - Filtrez et buvez immédiatement.

* Le jus de chou, de pomme verte et de citron vert

C'est une autre recette intéressante pour contenir les symptômes de ce problème et pour profiter de tous les bienfaits des fruits et des légumes frais.

Ingrédients :

- 2 pommes vertes.
 - Un peu d'eau.
- Préparation :**
- Coupez les pommes après les avoir épluchées.
 - Mettez les morceaux avec le chou et un peu d'eau dans un mixeur.
 - Mixez et filtrez avant de boire ce mélange quotidiennement.

Remède naturel qui peut remplacer de nombreux médicaments

Réputés pour leurs innombrables vertus, les noix et le miel peuvent se substituer à certains médicaments. Excellente base pour des remèdes naturels, ils procurent les vitamines, minéraux, protéines, lipides et glucides nécessaires qui vont aider à renforcer l'organisme.

Voici comment préparer un remède naturel pour une meilleure santé : il suffit de bien mélanger ½ kilo de miel, ½ de noix moulues et un peu de jus de citron. Ensuite, placer le mélange dans un pot et prendre une cuillère à soupe de ce remède 3 fois par jour. Il est idéal pour les personnes qui souffrent d'anémie. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, il est recommandé de consommer 100g de noix et 100g de miel quotidiennement, pendant 45 jours en hiver.

Ce remède naturel peut guérir les maux de tête, les problèmes d'insomnie et les ulcères d'estomac. Vous pouvez également mélanger 20 g de noix moulues et les mélanger avec de l'eau tiède. Mélangez bien et filtrez. Vous allez obtenir un mélange blanc qui s'apparente à du lait, ensuite ajoutez-y 2 cuillères à soupe de miel.

Prenez 2 à 3 cuillères à soupe de ce remède naturel, 30 minutes avant chaque repas pour optimiser son effet.

Sachez que...

Le tilleul pourrait également avoir des effets positifs sur les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Cette affection neurologique touche le système nerveux entraînant des symptômes anxieux et dépressifs chez les malades.

Des graines de laitue pour soigner une ophtalmie

Les compresses de graines de laitue peuvent soulager les yeux douloureux ou collés (par exemple en cas de conjonctivite). On vous explique comment les utiliser. Dans une casserole, verser de l'eau et ajouter une cuillère à café de graines de laitue. Faire bouillir l'ensemble pendant une dizaine de minutes. Verser la préparation dans un récipient en filtrant les graines de laitue.

Verser la préparation sur deux compresses. Poser les compresses sur les yeux et laisser poser pendant 10 minutes.

Soigner un bouton de fièvre avec de la mélisse

La mélisse serait capable d'inhiber le virus de l'herpès, responsable du bouton de fièvre.

Faire bouillir 1 l d'eau. Verser 20 g de feuilles de mélisse et laisser reposer 3 heures. Mélanger la préparation.

Appliquer la lotion obtenue en cataplasme sur le bouton de fièvre.

De la cannelle contre la migraine digestive

L'écorce du cannellier (la cannelle) prise en infusion pourrait soulager les migraines d'origine digestive. Elle faciliterait aussi le transit intestinal et stimulerait l'énergie. Verser 1 cuillère à café de cannelle en poudre dans une tasse de 25 cl. Ajouter de l'eau bouillante et laisser infuser 5 minutes. Filtrer. Boire l'infusion 3 fois par jour.

La graine de nigelle, alliée de l'hiver

Très intéressante en hiver forte de ses antibiotiques naturels, elle renforce le système immunitaire et lutte contre les infections respiratoires. Elle (habba essouda) crée une barrière anti-rhume. Détoxifiante et tonifiante, elle soulage aussi les rhumatismes.

La pomme de terre pour lutter contre les orgelets

Le jus que libère la pomme de terre peut se révéler très utile en cas de traitement contre les orgelets. Coupez une pomme de terre en rondelles, mettez-la dans le réfrigérateur et une fois que les rondelles sont froides, appliquez-les sur les paupières pour soulager l'irritation.

Elle est bonne pour les os

Le calcium n'est pas l'unique minéral dont les os ont besoin pour être en bonne santé. En effet, la pomme peut être très utile pour la santé de nos os, car elle leur apporte du bore, un minéral qui a un rôle important dans le système osseux.

Le saviez-vous...?

Le maïs a été découvert par Christophe Colomb à Cuba. C'est à partir du XVIII^e siècle que l'homme a commencé à le consommer. Le terme «maïs» serait apparu dans la langue française en 1519, d'abord sous la forme de «maiz». Il dériverait de l'espagnol «mais», qui vient du caribéen «mahis» signifiant «source de vie».

Voici une astuce quotidienne pour lutter contre le stress

Et si, pour se débarrasser de son stress quotidien, il suffisait...de faire la vaisselle ? C'est en tout cas ce que suggère une nouvelle étude. Explications. Souvent délaissée, voire source de dispute, la vaisselle n'est généralement pas vue comme un objet de détente, plutôt comme une corvée. Et pourtant !

Selon une étude parue dans la revue *Mindfulness*, faire la vaisselle serait un bon moyen de déstresser et d'améliorer son bien-être après une dure journée de travail. Pour l'étude, 51 étudiants ont été recrutés par des chercheurs de la Florida State University. Chacun d'eux a dû laver 18 plats. Mais avant cela, les participants ont été divisés en deux groupes. Dans le premier groupe, chaque étudiant a lu un texte de 230 mots sur l'expérience sensorielle que peut constituer le fait de faire la vaisselle. Le second groupe, ou groupe contrôle, a simplement lu un texte sur les techniques pour bien faire la vaisselle. Après l'expérience, les étudiants ont complété un questionnaire mesurant la pleine conscience ainsi que leurs émotions.

Résultat : les étudiants du 1^{er} groupe ont atteint un taux plus élevé de pleine conscience et d'émotions positives que les autres. Ils ont également vu diminuer leur niveau de nervosité de 27% et augmenter de 25% leur niveau de créativité.

En conclusion, il semble bien que la pratique du lavage de la vaisselle avec soin et en pleine conscience de ses actes peut diminuer le stress et la nervosité. Mais si les auteurs de l'étude recommandent de faire la vaisselle au vu de leurs résultats, ils soulignent que leur étude peut potentiellement s'appliquer à d'autres activités de la vie quotidienne.

PROSTATE : UNE PILULE À LA TOMATE POUR CESSER DE SE LEVER TOUTE LA NUIT

Des chercheurs de l'université de Cambridge au Royaume-Uni ont mis au point une «super-pilule» à la tomate qui pourrait réduire l'inflammation de la prostate. De quoi diminuer le nombre d'allers-retours aux toilettes mais aussi le risque de cancer de la prostate.

L'hypertrophie (ou hyperplasie) bénigne de la prostate est une affection liée à l'âge, qui se caractérise par une augmentation de la taille de la prostate. Trop volumineuse, celle-ci finit par comprimer l'urètre et faire pression sur la vessie, ce qui occasionne des besoins fréquents d'uriner.

Pour y remédier, des chercheurs de l'Université de Cambridge (Royaume-Uni) ont peut-être trouvé la solution. Ils ont mis au point une «super-pilule» à base de tomates, qui pourrait mettre fin au besoin incessant d'uriner tout en réduisant le risque de cancer de la prostate.

En réalité, la pilule contient de l'Alteronon XY, un lycopène de la famille des caroténoïdes qui donne la couleur rouge de la tomate. Déjà connu pour son rôle protecteur dans les affections cardiovasculaires, ce

composé agirait en réduisant le volume des parties glandulaires de la prostate qui appuient sur la vessie.

Dans un article du journal britannique *The Mirror*, Anthony Shorter, un homme de 77 ans, raconte que grâce à cette pilule lui qui avait l'habitude d'aller aux toilettes près de 12 fois par jour et cinq fois par nuit a vu ses symptômes diminuer. «Le fait d'avoir enfin des nuits complètes après avoir été dérangé pendant des années par des envies d'uriner, a rempli ma vie de joie», a-t-il déclaré.

Une entreprise de biotechnologie de Cambridge souhaite désormais mener une étude clinique sur des volontaires pour confirmer les effets bénéfiques de cette pilule.

«Nous pensons que le fait de prendre du lycopène en supplément, qui a peu d'effets indésirables comparé aux médicaments classiques, pourrait avoir des bénéfices supplémentaires», espère ainsi le Professeur Hiten Patel, l'urologue londonien qui sera chargé de superviser l'étude. «Nous espérons que cette étude montrera une hausse de la qualité de vie.»