

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Recette russe pour une épilation au naturel

Les femmes qui prennent soin de leur apparence passent beaucoup de temps pour l'épilation ou le rasage. Sans compter que certaines femmes ont des soucis esthétiques particulièrement désagréables, comme les poils sur le visage. Cette vieille recette d'épilation permanente aide à se débarrasser des poils disgracieux !

#### Ingrédients :

- Coquilles de noix (pas la partie verte).
- Eau.

#### Préparation et utilisation :

Laissez sécher les coquilles de noix puis brûlez-les. Versez un peu d'eau sur les cendres et mélangez afin d'obtenir un mélange pâteux.

Laissez reposer pendant 12 heures, puis trempez une boule de coton dans le mélange et appliquez-le sur les parties concernées, pour une épilation permanente.

Cette action doit être répétée au moins 3 fois par jour, jusqu'à ce que vous remarquiez les résultats escomptés. À noter que ce mélange sera plus efficace si vous le laissez agir pendant 30 minutes avant de rincer, comme un enveloppement.

### Soigner un rhume avec de l'eucalyptus

Une infusion d'eucalyptus est efficace contre les symptômes d'une affection respiratoire comme une bronchite ou un rhume.

Faire bouillir de l'eau. Verser 2 à 3 g de feuilles séchées d'eucalyptus dans une tasse et ajouter 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour.

L'eucalyptus est contre-indiqué chez les enfants de moins de 3 ans et chez la femme enceinte ou qui allaite.

### Il prévient les rhumes et les gripes

Le gingembre est utilisé depuis des milliers d'années comme traitement naturel contre les gripes et les rhumes en Asie.

Le Centre médical de l'Université du Maryland aux États-Unis a établi que deux cuillères de gingembre fraîchement râpé ou haché dans de l'eau chaude, deux ou trois fois par jour soignent les symptômes du rhume et de la grippe chez l'adulte.

### Le céleri, un puissant anti-inflammatoire

L'une des propriétés les plus intéressantes du céleri (krafess) est sans aucun doute son pouvoir anti-inflammatoire.

Cette action pour désenflammer et détendre les tissus est due au polyacétyle pré-

sent dans le céleri, qui nous aide à éliminer les toxines et à perdre du poids petit à petit.

Cette substance offre également un soulagement aux personnes qui souffrent d'affections comme l'arthrite rhumatismale, l'ostéo-arthrite, la goutte, l'asthme et la bronchite.

### Les épinards : plutôt crus que cuisinés pour renforcer vos os

Les épinards sont également un aliment très riche en calcium : 100 grammes d'épinards contiennent environ 210 mg de calcium, mais consommés après avoir été bouillis, la quantité de calcium peut descendre jusqu'à 158 mg.

D'autre part, les épinards contiennent des oxalates et des fibres, qui peuvent limiter l'absorption du calcium dans l'intestin.

Cependant, la consommation fréquente d'épinards reste une bonne option pour absorber du calcium, à condition qu'ils ne constituent pas l'unique source de ce minéral dans notre alimentation.

### La pomme de terre pour lutter contre les verrues

Il est possible d'extraire le jus naturel de la pomme de terre, pour lutter contre les verrues et accélérer le processus de guérison de la peau. Râpez un peu de pomme de terre jusqu'à l'obtention d'une pâte juteuse, et fixez-la sur la verrue à l'aide d'un bandage.

## AIL, GINGEMBRE ET MIEL

# Pour soulager 8 douleurs communes

**Ce remède naturel peut vous aider à prévenir comme à soulager différentes douleurs. N'oubliez pas que vous devez le laisser macérer pendant au moins 5 jours avant de le consommer.**

Ce puissant remède naturel associe les propriétés médicinales d'ingrédients aussi communs que le gingembre (skendjir), l'ail, le miel d'abeille et le vinaigre de pomme.

Tous ces ingrédients ont des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui peuvent contribuer à prévenir et à traiter les problèmes de santé tels que : l'arthrite, l'asthme, l'hypertension artérielle, les niveaux excessifs de cholestérol, les gaz et l'indigestion, les maux de tête, les problèmes circulatoires et du cœur, les hémorroïdes, les problèmes cutanés comme l'acné, les rages de dents, l'excès de poids et les ulcères.

Grâce à sa forte valeur nutritionnelle, ce mélange est considéré comme un élixir de jeunesse, car il nous protège de nombreux «assassins» qui peuvent attaquer l'organisme et provoquer de graves problèmes de santé. Dans un journal de médecine naturelle, le Dr Han Len Tsao a révélé une étude dans laquelle il a administré ce mélange à plusieurs patients à jeun. En moins d'une semaine, ils ont montré une réduction notable de l'hypertension artérielle et du cholestérol. D'autre part, Emilio Stefan, un nutritionniste italien, a assuré que les recherches ont démontré que «sans aucun doute, l'ail, le miel et le vinaigre sont des aliments magiques de la nature». Tous les ingrédients utilisés dans ce mélange ont été étudiés un par un pour déterminer comment leurs qualités nutritionnelles pouvaient contribuer à soulager des douleurs comme celles provoquées par l'arthrite.

Cela a confirmé le fait que ces ingrédients agissent comme un anti-inflammatoire naturel, capable de lutter contre l'inflammation dans le corps, qui est l'un des déclencheurs principaux des douleurs et des maladies chroniques.

La préparation de ce remède naturel est très simple et vous pourrez trouver ses ingrédients dans les supermarchés ou dans un magasin herboriste.

#### Ingrédients :

- ½ tasse de jus de citron (125 ml).
- ½ tasse de jus de gingembre (125 ml).
- 25 gousses d'ail.

- 1 tasse de vinaigre de pomme (250 ml).
- 1 tasse de miel d'abeille pur (340 g).

#### Instructions :

- Dans un récipient, mélangez une demi-tasse de jus de citron avec une demi-tasse de jus de gingembre. Ajoutez les 25 gousses d'ail écrasées et mettez le tout dans le robot mixeur pour tout mixer ensemble. Ajoutez une tasse de vinaigre de pomme, puis la tasse de miel. Pour finir, versez le mélange dans un récipient en verre, et gardez-le dans le réfrigérateur pendant au moins 5 jours, avant de commencer à le consommer.

- Pour utiliser ce remède comme une méthode de prévention, dissolvez deux cuillères du mélange dans un verre d'eau tiède ou de jus. Prenez cette dose le soir, une heure après avoir dîné.

**Acné ou points noirs :** appliquez un peu de ce mélange avec un coton.

**Arthrite :** prenez une première dose le matin et une autre avant d'aller dormir.

**Asthme :** prenez une cuillère du mélange sans la diluer, avec l'estomac vide.

**Cancer :** pour prévenir cette maladie, doublez la quantité d'ail et prenez deux cuillères de ce mélange trois fois par jour.

**L'hypertension artérielle :** changez la recette :

- 2 tasses d'eau (250 ml).
- 18 gousses d'ail.
- Deux cuillères de vinaigre (30 ml).
- Trois cuillères de miel (75 g).

Réalisez le mélange de la même manière et réchauffez-le à feu doux pendant une demi-heure. Laissez refroidir et prenez trois cuillères trois fois par jour.

**Pour réduire le cholestérol :** dissolvez une cuillère du mélange dans une tasse d'eau et buvez-la avant chaque repas, trois fois par jour.

**Les maladies du cœur :** réalisez la même recette que pour l'hypertension artérielle et buvez une demi-tasse du mélange trois fois par jour.

**Gaz ou indigestion :** dissolvez deux cuillères du mélange dans une tasse d'eau et faites-la chauffer à la même température que le thé et le café. Buvez le mélange dès les premiers symptômes.

### Ménopause et chute de cheveux : optez pour la sauge !

**Vous perdez des cheveux depuis l'arrivée de votre ménopause ? C'est normal. La chute de production d'œstrogènes associée à cette période diminue la force et la résistance des cheveux. Si tel est votre cas, essayez l'infusion de sauge !**

**1 cuillère à café de sauge pour 15 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes et boire 1 tasse 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.**

**Attention : ce remède naturel ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical classique. De plus, la sauge étant riche en phyto-œstrogènes, elle est déconseillée aux femmes qui ont été ou sont atteintes de cancer du sein.**

### Pour réduire l'hypertension et faire un nettoyage rénal complet

**Le kiwi est un aliment riche en vitamine C et en antioxydants importants qui permettent de diminuer le cholestérol, la tension artérielle et les dommages provoqués par les radicaux libres. Les légumes verts de cette boisson onctueuse apportent de la chlorophylle, des fibres, des vitamines et des minéraux qui améliorent la fonction rénale tout en prévenant certaines maladies.**

**Epluchez et lavez 1 kiwi, 5 feuilles d'épinards et 3 feuilles de salade. Ensuite, mettez-les dans un mixeur avec un verre d'eau (200 ml), puis mixez quelques secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.**

**Quand c'est prêt, buvez bien frais avec 1 cuillère de miel naturel (25 g), de préférence à jeun.**

## LA PHYTOTHÉRAPIE À L'HONNEUR DU PRIX NOBEL DE MÉDECINE DE 2015

Lundi 5 octobre 2015, le prix Nobel de médecine a été attribué à 3 chercheurs, l'Américain né en Irlande William Campbell, le Japonais Satoshi Omura et la Chinoise Tu Youyou, pour leurs découvertes sur les infections parasitaires et le paludisme (malaria). Retour sur la vie de M<sup>me</sup> Tu Youyou qui a travaillé sur le paludisme. Ses travaux de recherche ont notamment abouti à l'extraction de l'artémisinine, un principe actif de l'armoise annuelle (Artemisia annua). Actuellement, l'artémisinine est le seul traitement disponible dans des cas graves de paludisme. Fait plutôt rare, M<sup>me</sup> Youyou a réussi à intégrer dans son travail des éléments de la médecine traditionnelle et de la recherche scientifique moderne.

Née en 1930 dans la province chinoise de Zhejiang, M<sup>me</sup> Youyou a commencé ses travaux pour le gouvernement chinois dans la lutte contre le paludisme à la fin des années 1960. A cette époque de guerre froide en pleine Guerre du Vietnam, le Vietnam du Nord communiste était en guerre contre le Sud, allié des Américains. Autant en Chine qu'au Vietnam, le paludisme était une

cause importante de mortalité. Le gouvernement chinois a ainsi cherché un remède plus efficace que la cloroquine, principale molécule disponible à cette époque dans la lutte contre le paludisme mais qui provoquait toujours plus de cas de résistances. L'objectif du gouvernement chinois était de trouver un médicament efficace contre cette maladie infectieuse tropicale.

M<sup>me</sup> Youyou et son équipe ont commencé à analyser plus de 2 000 remèdes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) présentant un potentiel dans la lutte contre le paludisme. De tous ces remèdes, ils sont arrivés à 380 extraits de plantes qu'ils ont ensuite testés sur des souris. L'un de ces extraits s'est avéré un fébrifuge efficace lors des excès de fièvre provoqués par le paludisme. Cet extrait provenait de l'armoise annuelle (Artemisia annua). M<sup>me</sup> Youyou et son équipe ont modifié le processus d'extraction et ont isolé, au début des années 1970, l'ingrédient actif de l'armoise annuelle, à savoir l'artémisinine. Son travail a seulement été rendu public en 1977, après la fin des restrictions du gouvernement chinois.

### Sachez que...

Des composants de la cannelle ont la capacité d'inhiber l'accumulation d'une protéine dans le cerveau qui est responsable du déclenchement de la maladie d'Alzheimer. Ils permettent également de protéger les neurones, d'améliorer la fonction motrice, et de normaliser les niveaux de neurotransmetteurs chez les patients atteints de la maladie de Parkinson.

### Triglycérides : boire des infusions de cannelle

Les composés antioxydants de la cannelle contribuent à contrôler les problèmes liés aux taux élevés de sucre dans le sang.

Mettez à bouillir une tasse d'eau et ajoutez-y deux bâtons de cannelle.

Laissez chauffer à feu doux pendant 5 minutes, filtrez et buvez à jeun (attention, il faut en consommer modérément).

### Le persil, pour soulager un mal de dents

Cette plante dispose de composés anti-inflammatoires qui diminuent l'impact des troubles dans la zone douloureuse, notamment lorsqu'il s'agit d'une inflammation. Prenez un peu de persil frais, et mâchez-en à plusieurs reprises dans la journée. Ce geste va permettre de calmer votre douleur, et va neutraliser votre mauvaise haleine.

### Pour prévenir et traiter les pointes fourchues

Il suffit juste de prendre un avocat de taille moyenne et de le peler. Ensuite, vous prenez la pulpe pour faire une purée, et vous ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'amande. Une fois que c'est fait, vous appliquez de suite ce mélange sur vos cheveux, de la moitié jusqu'aux pointes. Vous laissez alors agir cette préparation pendant une demi-heure. Rincez ensuite abondamment avec de l'eau froide.

### Les graines de lin pour combattre l'inflammation abdominale

Grâce à leur forte teneur en fibres et en acides gras essentiels, les graines de lin (zeriâte el kettane) permettent d'améliorer la digestion et d'éliminer les gaz, afin de prévenir la survenance de l'inflammation.

Mettez une cuillère de graines de lin dans un verre d'eau, et buvez le tout le lendemain matin, à jeun.

### Le saviez-vous...?

**Le laurier (rand) soulage l'acidité et les gaz, et peut nous aider à lutter contre la rétention d'eau tout en stimulant l'élimination des excès d'acide urique.**

## Alzheimer : la découverte de mycoses relance la piste infectieuse

Des mycoses, des infections provoquées par des champignons microscopiques, pourraient être impliquées dans la maladie d'Alzheimer. Des travaux de chercheurs espagnols relancent l'hypothèse d'une piste infectieuse dans cette maladie neurodégénérative contre laquelle il n'y a toujours pas de traitement. «Il n'existe pas de preuve concluante, mais si la réponse était oui, Alzheimer pourrait être ciblée par des traitements antifongiques», écrit une équipe de chercheurs espagnols dans une étude publiée jeudi dans la revue *Scientific Reports* (groupe *Nature*). L'étude est publiée un mois après un article britannique qui avait suscité la crainte du grand public et les interrogations des spécialistes en lançant l'hypothèse d'une transmissibilité de la maladie.

En comparant des tissus cérébraux prélevés post mortem sur onze personnes atteintes d'Alzheimer et sur dix personnes ne présentant pas la maladie, Luis Carrasco, du centre de biologie moléculaire de Madrid, et son équipe ont découvert des structures signant la présence de différents types de champignons chez tous les malades d'Alzheimer sans exception, mais pas chez les non-malades.

Ils précisent avoir détecté ces traces dans différentes parties du cerveau des malades, y compris dans les vaisseaux sanguins, ce qui pourrait expliquer les pathologies vasculaires souvent observées chez les malades d'Alzheimer.