

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre les douleurs articulaires

La douleur articulaire est l'une des pires formes de douleur. Intense et insupportable, elle se manifeste généralement au niveau des genoux, des épaules et des coudes. Ce remède contre les douleurs articulaires est efficace dès la première utilisation. Il s'agit d'un remède populaire russe contenant des ingrédients naturels et simples à utiliser.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de moutarde forte.
- 1 cuillère à soupe de sel fin.
- 1 cuillère à soupe d'eau.
- 1 cuillère à soupe de miel brut.

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture consistante. Ensuite, placez le mélange dans une boîte.

Utilisation :

Appliquez le mélange sur l'articulation douloureuse et couvrez d'un sac en plastique, puis utilisez une écharpe pour le stabiliser. Laissez agir pendant 2 heures. Il est préférable d'utiliser ce remède contre les douleurs articulaires avant de vous coucher, car les articulations seront préparées pour se reposer. Rincez au réveil.

Les douleurs articulaires devraient diminuer dès la première utilisation, mais pour un effet durable, faites ce remède pendant 5 jours successifs. Ce mélange peut être conservé une semaine au réfrigérateur.

Comment fonctionne ce remède contre les douleurs articulaires

La moutarde forte est l'ingrédient le plus important de ce remède contre les douleurs articulaires. Vous pouvez l'utiliser pour traiter de nombreux maux, car elle contient plusieurs substances puissantes. La moutarde peut être très utile pour soulager les douleurs articulaires comme pour d'autres problèmes de santé.

Soin des lèvres au citron

Pour prendre soin de ses lèvres et éviter qu'elles soient gercées, découvrez cette recette naturelle. Ce gommage va aussi éliminer les peaux mortes de vos lèvres.

Mélangez dans un bol 1 cuillère à café de crème fraîche, 1 cuillère à café de citron et 1 cuillère à café de miel. Appliquez ce soin sur vos lèvres et frottez délicatement avec une brosse à dents réservée à cet usage.

Rincez à l'eau tiède. Appliquez ensuite sur vos lèvres un baume, du beurre de karité ou tout simplement un peu d'huile d'olive.

Gaz stomacaux et les flatulences

L'association de bicarbonate de soude et de citron est un remède très efficace pour éliminer les gaz et réduire les symptômes digestifs comme l'inflammation et l'acidité.

Il vous suffit simplement de préparer une boisson effervescente en ajoutant le jus d'un citron et 1/4 de cuillerée de bicarbonate de soude, dans un verre d'eau. Remuez pour que tout soit parfaitement mélangé, et buvez immédiatement le mélange.

Stimuler la libido avec les dattes

Pour stimuler votre libido, prenez quelques dattes, mettez-les dans un verre rempli de lait de chèvre et laissez reposer toute une nuit. Ensuite, mixez les dattes avec le lait et buvez

le mélange le matin. Cette boisson peut être consommée par les hommes et femmes de tout âge, elle booste l'énergie et la libido.

Soignez votre rhume avec des navets

On ne le sait pas toujours mais les navets peuvent être utiles pour soigner un rhume.

Eplucher 100 g de navets et les couper en morceaux. Les faire bouillir dans le lait pendant une quinzaine de minutes. Filtrer. Boire 4 tasses de la préparation par jour.

Oignon, un allié pour votre cœur

L'oignon contient des anti-agrégants plaquettaires naturels qui facilitent la circulation sanguine. Il contient aussi des oméga 3 qui réduisent le cholestérol, et du potassium, qui élimine l'excès de sel dans l'organisme, ce qui contribue à protéger le cœur et les artères.

Boisson verte pour surpasser la fatigue

Les légumes verts représentent une source d'antioxydants et de chlorophylle, des composés qui apportent de la vitalité dans les cas de stress, de fatigue mentale et de sensation d'épuisement.

Lavez et désinfectez 1 bouquet d'épinards et 2 branches de céleri. Coupez les ingrédients si nécessaire, et mettez-les dans le robot mixeur avec un demi-litre d'eau.

Mixez le tout pendant quelques secondes, filtrez et buvez frais.

Pour préserver votre hygiène bucco-dentaire

Avant de vous coucher, prenez un zeste d'orange et frottez-le contre vos dents afin de prévenir la multiplication des bactéries, sans vous rincer la bouche après.

Le saviez-vous... ?

Dans de nombreux pays, les raisins secs sont considérés comme un puissant aphrodisiaque. Ceci est principalement dû à leurs propriétés énergisantes et à leur haute dose d'acide aminé (arginine) lié à l'accroissement de la libido, à la réduction de l'impuissance et au traitement de l'infertilité. Dans l'Égypte ancienne on faisait un mélange de raisins secs et de miel pour les rencontres intimes.

L'ANXIÉTÉ

5 remèdes naturels pour la contrôler

Les multiples tâches du quotidien, le stress du travail et les disputes familiales ou conjugales font partie des facteurs déclencheurs de l'anxiété.

Cependant, parmi les possibles causes de l'anxiété, on trouve également : les troubles hormonaux, le stress, les troubles obsessionnels compulsifs (ils incluent notamment les crises de panique et les sensations angoissantes produites par la nervosité), les événements traumatiques et les médicaments (certains composés chimiques utilisés dans les médicaments sont très nocifs).

Quand l'anxiété se présente à cause d'une situation de stress ou de tension, on peut la contrôler à l'aide de certains remèdes naturels. Dans les autres cas, il est important de consulter un psychologue.

Découvrez 5 remèdes naturels qui peuvent vous aider à contrôler les symptômes d'anxiété et de nervosité.

1. La lavande

C'est une plante (khezzama) aux propriétés sédatives qui agit sur le cerveau pour contrôler l'anxiété et la nervosité.

Ingrédients :

- 2 cuillerées de miel (15 g).
- 1 tasse d'eau chaude (250 ml).
- 4 branches de lavande fraîche.

• Le jus d'un demi-citron.

Comment faire ?

• Faites bouillir une tasse d'eau et mettez-y les branches de lavande. Laissez infuser 15 minutes puis filtrez. Ensuite, ajoutez le miel et le jus de citron à l'infusion.

• Nous vous recommandons de la boire tiède, de préférence avant d'aller dormir, afin de trouver le sommeil plus facilement.

2. Le chocolat :

il est évident que c'est un aliment aux nombreuses propriétés pour la santé, grâce à ses composés antioxydants.

Dans la mesure du possible, il faut choisir du chocolat avec un pourcentage élevé de cacao, afin d'obtenir de meilleurs résultats. Lorsqu'on mange du chocolat, on stimule la sécrétion de sérotonine, une substance chimique également appelée « hormone du bonheur ».

Comment faire ?

- Achetez du chocolat noir

avec au moins 60% de cacao et consommez-en entre 25 et 60 grammes par jour.

3. L'eau d'avoine

Connue pour être un bon soutien pour mincir sans souffrir, l'eau d'avoine (khortal) peut également être un excellent remède pour faire face à l'anxiété.

Ses vitamines, ses minéraux et ses fibres agissent sur le système nerveux et diminuent les symptômes pour éviter notamment l'ingestion excessive de calories.

Ingrédients :

- 5 cuillerées d'avoine (50 g).
- 1 litre d'eau.

Comment faire ?

• Ajoutez 5 cuillerées d'avoine dans un litre d'eau, laissez reposer pendant 30 minutes et buvez cette eau pendant la journée.

4. Jus pour calmer l'anxiété

La thérapie par les jus est également une bonne alternative pour faire face aux symptômes de ce trouble émotionnel.

Que ce soit comme moyen de prévention ou comme traitement, vous pouvez préparer le

jus suivant pour contrôler votre anxiété.

Ingrédients :

- ½ tasse d'eau (125 ml).
- ¼ tasse de compote de poires (52 g).
- ½ tasse de fraises (80 g).
- 1 petite banane.
- 1 cuillerée de levure de bière (5 g).

Comment faire ?

• Mettez tous les ingrédients dans le mixeur, mixez le tout afin d'obtenir un mélange homogène, et buvez.

5. Un bon bain chaud

L'usage fréquent d'eau chaude n'est pas conseillé car cela diminue les huiles naturelles de la peau et provoque son dessèchement.

Cependant, elle peut être utilisée occasionnellement comme une thérapie pour détendre le corps et lutter contre l'anxiété.

Comment faire ?

• Préparez-vous un bain d'eau chaude, ajoutez-y quelques gouttes de votre huile essentielle préférée et plongez dedans en vous détendant pendant 15 ou 20 minutes.

Le poivre noir contre la graisse abdominale

Le poivre noir est un allié minceur efficace contre la graisse abdominale. La pipérine contenue dans cette épice réduit le taux de graisse dans le sang et empêche la formation des cellules graisseuses. N'hésitez donc pas à en parfumer vos plats !

Du gingembre pour éliminer le mal de dos

La liste des vertus santé du gingembre (skendjibir) est inépuisable : fatigue, troubles digestifs, nausées, maux de tête... Anti-inflammatoire naturel, le gingembre soulage aussi les douleurs : mal de dos, rhumatismes, douleurs à la taille, douleurs musculaires, etc. En effet, le gingembre produit des prostaglandines, des hormones qui préviennent et soulagent les inflammations. Le gingembre entre dans la composition de nombreux produits et utilisé pur, il constitue un remède simple pour soigner différents types de douleurs.

Prendre quelques morceaux de gingembre frais, finement hachés, puis les mettre sur une bande de tissu fin ou sur de la gaze. Ensuite, placez ce tissu (ou la gaze) sur la zone douloureuse et appuyez doucement sur le gingembre (par légères pressions), afin de créer une interaction directe entre le gingembre et la peau. Si vous constatez une irritation suite au contact avec le gingembre, utilisez un vêtement pour créer un effet tampon entre le gingembre et la peau. En cas de mal de dos intense, faites cette manipulation avant de vous coucher et utilisez un autre tissu (ou serviette) pour envelopper le gingembre sur la zone à traiter pendant votre sommeil. Ainsi, vous allez doubler l'efficacité de ce remède simple et naturel, tout en prévenant l'apparition de nouvelles douleurs.

Le basilic, une solution contre la chute des cheveux

Vos cheveux ont tendance à tomber ? Pour leur redonner de l'éclat et du volume, faites infuser 150 g de feuilles fraîches de basilic (h'baq) dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes. Ensuite, pressez les feuilles et filtrez-les. Le liquide obtenu vous servira à rincer vos cheveux après l'utilisation d'un shampoing.

3 TASSES DE THÉ À LA CAMOMILLE PAR JOUR RÉDUIT LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

Boire trois tasses de thé à la camomille (baboundj) chaque jour pourrait réduire le niveau de sucre dans le sang, selon une étude iranienne effectuée sur des personnes diabétiques.

Le thé à la camomille abaisserait le niveau de sucre dans le sang, et augmentait le niveau d'antioxydants de ses consommateurs. Pendant 2 mois, 64 personnes (hommes et femmes entre 30 et 60 ans) atteintes d'un diabète de type 2 ont dû boire soit du thé à la camomille (3g/150 ml d'eau chaude), soit de l'eau, trois fois par jour. Pendant cette période de test, elles ont également effectué des tests sanguins réguliers. Après 8 semaines, les résultats ont montré de manière significative la baisse du taux d'insuline sérique dans le sang des buveurs de thé à la camomille ainsi qu'une augmentation du niveau d'antioxydants. Or on sait que l'antioxydant « quercétine » impacte les enzymes qui jouent un rôle dans le développement du diabète, rapporte l'étude selon le *Daily Mail*. Le thé à la camomille aurait donc des effets bénéfiques sur le contrôle glycémique et le statut des antioxydants

chez les patients atteints de diabète de type 2, un espoir dans la lutte anti-diabète ?

On sait en tout cas que ce n'est pas la seule propriété de la camomille, qui contiendrait également, selon une étude américaine, des produits chimiques appelés « apigénine » capables de ralentir le développement des cellules cancéreuses.

La tomate : un excellent brûleur de graisse pour vos hanches et vos cuisses

Les rondeurs peuvent s'accumuler lorsque vous êtes stressé. En effet le stress a pour effet de stimuler trop fortement le cortisol qui est une hormone de régulation des glucides, protéides et lipides. En mangeant des tomates fraîches régulièrement, la vitamine C contenue dans les tomates peut vous aider à rabaisser votre niveau de cortisol empêchant ainsi l'accumulation de gras et de cellulite dans vos hanches.

Sachez que...

La grenade réduit la plaque dentaire et a des effets antibactériens. En Inde, les parties blanches amères de la grenade sont utilisées comme ingrédients dans les dentifrices naturels !

Recette de la boisson

«ventre plat»

Cette boisson à base de produits naturels a de nombreux bienfaits pour l'organisme. C'est une combinaison de pommes et de cannelle qui stimule le métabolisme, aide à perdre du poids et à avoir un ventre plat. Prenez 1 pomme et coupez-la en morceaux. Ajoutez 1 bâton de cannelle (vous pouvez aussi utiliser une cuillère à café de cannelle en poudre) et versez 6 à 8 tasses d'eau filtrée (1,5 à 2 litres) sur le mélange. Vous pouvez aussi faire bouillir de l'eau du robinet et attendre qu'elle ait refroidi pour l'ajouter à vos ingrédients. Laissez reposer le mélange une heure ou deux. Buvez quelques verres de cette boisson tout au long de la journée afin de stimuler le métabolisme, avoir un ventre plat et perdre du poids.

La cannelle, bonne pour les femmes

La cannelle est utilisée depuis des siècles pour aider les femmes qui perdent beaucoup de sang pendant leurs règles, que ce soit dû à une endométriose, à des fibromes utérins, à une adénomyose ou à une hémorragie consécutive à un accouchement ou une fausse-couche.

Cet ingrédient invisible favorise les douleurs chroniques

Une récente étude effectuée aux États-Unis révèle qu'un ingrédient spécifique pourrait aggraver les douleurs chroniques. Selon les scientifiques, la santé de l'organisme repose majoritairement sur celle du système gastro-intestinal. Lorsque ce dernier ne fonctionne pas correctement, il peut être responsable de différents troubles comme la fatigue, les problèmes de peau, les infections et douleurs chroniques. Les scientifiques ont étudié le régime alimentaire de différentes personnes afin de déterminer les aliments et ingrédients favorisant les douleurs chroniques.

Ils ont découvert que l'aliment le plus lié à la douleur chronique était la levure. En effet, les personnes souffrant de douleurs chroniques consommaient une grande quantité d'aliments riches en levure.

La levure est un ingrédient très utilisé dans le pain et les produits de boulangerie, et sa consommation régulière favorise la multiplication des champignons et des bactéries qui stimulent la douleur. Pour limiter la multiplication des bactéries et ainsi atténuer les douleurs chroniques, consommez des aliments aux fortes propriétés antibactériennes. Ajoutez à votre alimentation des agrumes, des grenades, de l'ail ou de l'oignon qui favorisent l'élimination des mauvaises bactéries au niveau de l'intestin, donc de l'organisme.