

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

L'orange médicinale

Testez cette délicieuse orangeade médicinale, simple et rafraîchissante.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 ou 3 oranges biologiques bien lavées, avec leur peau
- 300 ml d'eau
- Un morceau de gingembre frais selon les goûts
- Miel d'abeille selon les goûts

Elaboration :

- Découpez les oranges en quatre et mettez-les avec le reste des ingrédients dans le robot mixeur.
- Mixez bien le tout pendant une minute.
- Filtrez la boisson, ajoutez-y des glaçons ou laissez refroidir dans le réfrigérateur.

Le romarin pour éliminer les rougeurs

Parfois, de petites tâches et des rougeurs apparaissent avec les changements de saison, le froid, ou les changements hormonaux. Rien de grave, vous pouvez les éliminer grâce à un remède simple à base de miel et d'eau de romarin.

Ces éléments sont incroyables pour réduire les inflammations, pour traiter, soigner et régénérer votre peau. Réalisez une infusion avec trois branches de romarin (ikilil) dans un demi-verre d'eau. Une fois à ébullition, ajoutez trois cuillerées de miel. Lorsque le mélange est tiède, pas chaud, appliquez avec un coton, ou une petite compresse, sur le visage et laissez agir moins de 15 minutes. Rincez ensuite avec de l'eau et appliquez une crème hydratante.

Sauge : elle tonifie la mémoire

En limitant l'oxydation des corps gras du système nerveux, la sauge (mirimiya) ralentit leur détérioration et améliore ainsi la mémoire. Elle serait même, d'après certaines études, une compagne efficace dans la maladie d'Alzheimer.

Cette dernière est en effet due à une baisse du taux d'acétylcholine (un neuromédiateur de la mémoire) que la sauge limite, en inhibant l'enzyme responsable de sa destruction.

Lotion tonique au thé vert

Un remède excellent pour adoucir et activer votre peau. Il est recommandé de le faire le matin ou le soir afin de bien nettoyer votre peau et de favoriser votre circulation. Faites bouillir de l'eau puis versez-la dans une tasse contenant deux petits sachets de thé vert. Laissez infuser et mettez le tout quelques minutes au réfrigérateur. Lorsque l'infusion est froide, trempez-y un morceau de coton et appliquez-le sur toute la peau de votre visage. Vous noterez que votre peau est plus légère et plus tonifiée.

Infusion à la cannelle anti-rhume

Énergisante, antiseptique et anti-infectieuse, la cannelle est

parfaite en cas de refroidissements (rhume, grippe...). Faire chauffer l'équivalent d'un bol d'eau avec 1 cuillère à café d'écorce de cannelle et 2 clous de girofle. Couvrir dès ébullition et retirer du feu. Infuser pendant une dizaine de minutes et ajouter le jus d'un demi-citron.

Boire bien chaud le soir juste avant d'aller se coucher. Renouveler si nécessaire.

Soigner une vilaine toux avec du sirop de chou et du miel

Le sirop de chou est un antiseptique pulmonaire, tout comme le miel dont on connaît les bienfaits sur la gorge. Passer le chou à la centrifugeuse pour en extraire le jus. Ajouter le même poids en miel. Faire chauffer jusqu'à obtenir un sirop bien mélangé. Le conserver dans un bocal fermé et hermétique.

Prendre 2 à 3 cuillerées à café de sirop pendant la journée, jusqu'à l'amélioration des symptômes.

Pour ne pas tomber malade cet hiver !

Consommer de la levure de bière c'est un peu comme ingérer une armée de cellules vivantes prêtes à vous défendre. Un, elle s'attaque aux toxines présentes dans votre organisme. Deux, grâce à ses vitamines et oligo-éléments, elle renforce l'action du système immunitaire. Enfin, elle augmente l'activité des phagocytes. Ces cellules sont chargées d'englober les corps étrangers, en particulier les microbes, afin de les détruire. Oubliez donc ces rhumes et autres infections hivernales qui vous gâchent la vie !

Chez l'adulte, il est recommandé de prendre en prévention 2 à 3 cuillerées à café de paillettes par jour, ou 2 à 3g de poudre de levure de bière.

Pour se débarrasser des champignons des ongles

Trempez vos pieds dans une bassine dans laquelle vous aurez mélangé un demi-verre d'huile de ricin avec 7 gouttes de jus de citron. A répéter pendant 6 semaines d'affilée.

VOTRE FONCTION RÉNALE

Les 3 meilleures infusions pour l'améliorer

En plus de boire de l'eau en abondance pour purifier les reins, il est intéressant de prendre ces infusions, dont les ingrédients vous aideront à les nettoyer efficacement.

Tout d'abord, sachez que si vous souffrez d'un problème d'insuffisance rénale, il est nécessaire de consulter votre médecin pour qu'il vous indique quel type de régime vous devez suivre.

Les infusions que nous allons vous présenter ont pour but d'améliorer et de stimuler vos fonctions rénales. Evidemment, si vous avez un problème chronique, les remèdes naturels auront peu d'efficacité. Il s'agit plutôt de prévenir et de prendre soin de ses reins au quotidien.

1. L'infusion de pomme et de cannelle

Pourquoi prendre une infusion à base de cannelle et de pomme ?

- La cannelle est très adaptée, tant pour les patients qui souffrent de diabète que pour les personnes qui ont des niveaux de créatinine élevés.

Elle nous permet de réguler le niveau de sucre dans le sang et de prévenir les problèmes rénaux.

- Tant la pomme que la cannelle ont la capacité d'améliorer la filtration des reins dans le but d'aider à éliminer des toxines, des éléments de déchets et cet excès de créatinine.

- La peau de la pomme est riche en acide malique, en cystine et en arginine, des éléments très adaptés pour prévenir l'obésité, les problèmes d'acide urique et n'importe quelle douleur en lien avec les reins.

De quoi avez-vous besoin ?

- 1 bâton de cannelle (3 grammes)
- La peau d'une pomme
- 1 verre d'eau (200 ml)
- 1 cuillerée de miel (25 g)

Préparation :

- La première chose à faire est de bien nettoyer la peau de la pomme. Ensuite, mettez à bouillir le verre d'eau, pour pouvoir infuser la cannelle et la peau de la pomme.
- Laissez ces ingrédients sur le feu pendant 15 minutes. Une fois le temps écoulé, laissez reposer pendant 10 minutes supplémentaires, et sucrez avec un peu de miel, avant de vous servir.
- Vous pouvez prendre cette infusion chaque matin au petit-déjeuner.

2. L'infusion au persil

Il est possible que son goût ne soit pas très agréable, mais le persil est l'une des meilleures plantes pour prendre soin de la fonction rénale. Il est diurétique, et nous

aide à éliminer les toxines ainsi qu'à dissoudre les calculs rénaux.

C'est également une source naturelle de vitamine C, capable de renforcer notre système immunitaire.

Ingrédients :

- 1 cuillerée de persil sec (10 g)
- 2 verres d'eau (400 ml)

Préparation :

- La première chose à faire est de mettre à bouillir deux verres d'eau. Ajoutez la cuillerée de persil sec et laissez infuser pendant 15 ou 20 minutes.

- Une fois le temps écoulé, laissez reposer pendant 15 minutes supplémentaires et ensuite, filtrez tout le contenu pour ne garder que l'infusion.

Pour prendre soin de vos fonctions rénales, prenez un premier verre à jeun et un autre après le repas principal de la journée.

Suivez ce traitement pendant 5 jours d'affilée, une fois par mois.

3. L'infusion à l'ortie

Selon les spécialistes, l'ortie (horeïque) est l'une des meilleures plantes naturelles pour prendre soin de notre fonction rénale.

- L'ortie réduit les inflammations localisées dans les voies urinaires.

- Elle évite la rétention d'eau et la formation d'œdèmes.

- L'une de ses meilleures ver-

tus est son effet diurétique, qui agit sans altérer les niveaux de potassium, contrairement à certains médicaments.

De cette manière, n'importe quelle personne améliorera sa facilité à uriner, même si elle souffre de douleurs liées à la prostate (dans le cas des hommes) ou d'infections de la vessie (dans le cas des femmes).

- L'ortie nous aide également à éliminer les calculs rénaux, en les expulsant à travers l'urine.

- Saviez-vous que les orties sont une source naturelle d'éléments extrêmement sains ? Elles sont riches en flavonoïdes, en potassium, en acide salicylique, en huiles essentielles, en vitamine C, etc.

Ingrédients :

- 5 feuilles d'ortie
- 1 verre d'eau (200 ml)
- 1 carotte

Préparation :

- Bien que cela vous surprenne, il est très intéressant d'ajouter une carotte dans cette infusion, car elle permet de stimuler les fonctions diurétiques, les antioxydants et la dose de vitamines.

- Nettoyez la carotte et mixez-la. Une fois que vous avez obtenu son jus, réservez-le.

- Infusez les orties dans le verre d'eau, pendant 20 minutes. Laissez reposer quelques minutes de plus, avant de l'associer avec le jus de carotte. Si besoin, mixez le tout pour que le mélange soit bien homogène.

- Vous pouvez prendre cette infusion deux fois par semaine.

La mélisse : pour mieux dormir

Plus connue sous le nom de citronnelle, la mélisse (trandjane) a des propriétés sédatives et anxiolytiques, très intéressantes pour calmer les personnes chez qui la nervosité empêche de trouver le sommeil. Elle sera aussi efficace contre les petits spasmes gastro-intestinaux.

Verser 1 cuillère à café de feuilles séchées de mélisse dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser 10 minutes. Beaucoup d'herboristes l'associent à la verveine (1 cuillère à café) pour renforcer son effet sur les troubles du sommeil. C'est d'ailleurs sous cette association que la mélisse a été le plus étudiée.

La menthe, pour soulager les douleurs

Bien que les principaux bienfaits de la menthe permettent de soulager les gaz et l'inflammation intestinale, cette plante a également un effet analgésique intéressant, car elle peut réduire la douleur gastrique et d'autres douleurs associées.

On peut en mettre dans les boissons ou d'autres recettes mais la meilleure manière de profiter de ses qualités médicinales, est d'en faire une infusion. Mettez à bouillir une tasse d'eau (250 ml) et quand elle bout, ajoutez 1 cuillerée de menthe (5 g).

Laissez faire la décoction pendant 3 minutes supplémentaires et ensuite, retirez du feu et laissez reposer. Il est conseillé de prendre 3 tasses par jour.

Le coing, bon pour les intestins

Le coing possède une action bénéfique et protectrice pour les intestins.

Riche en tanins, qui ralentissent le transit intestinal, et en pectines capables de retenir une grande quantité d'eau, il est reconnu pour freiner la diarrhée. Astringent, il lutte aussi contre les bactéries et germes indésirables.

VOICI LA SEULE PLANTE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR AMÉLIORER VOTRE MÉMOIRE

Nous avons tous des problèmes à nous souvenir d'une chose ou d'une autre de temps en temps, mais certaines personnes éprouvent plus de difficultés que d'autres. Heureusement, il existe une façon naturelle d'améliorer votre mémoire. Vous avez peut-être entendu dire que les noix pouvaient améliorer votre mémoire, ou que le café pouvait la stimuler. Mais saviez-vous que le romarin pouvait vous aider à avoir une mémoire plus alerte ?

Une étude récente de Mark Moss de l'Université de Newcastle vient de prouver que le romarin décompose l'acétylcholine, un produit chimique qui se trouve dans le cerveau, ce qui permet aux cellules nerveuses de mieux communiquer entre elles, favorisant la clarté mentale. Des tests ont été effectués par la même équipe sur des personnes placées dans une

chambre avec un diffuseur rempli d'huile essentielle de romarin. Elles ont ensuite été invitées à rechercher des objets et les remettre aux instructeurs. Un deuxième groupe a été placé dans une autre pièce, on leur a demandé de faire la même chose, mais sans exposition aux effluves de romarin. Résultat : le premier groupe ayant inhalé du romarin a beaucoup mieux effectué ses tâches que le second.

Ces essais suggèrent que l'arôme de cette plante peut améliorer la mémoire à long terme et la mémoire cognitive chez l'adulte. Vous exposer à l'odeur du romarin de manière régulière peut effectivement vous aider à vous rappeler des choses importantes que vous devez accomplir tous les jours.

N'hésitez donc pas à utiliser cette plante pour améliorer votre mémoire !

Sachez que...

L'un des bienfaits les plus méconnus de l'orange est qu'elle dispose de propriétés antidépressives, tout comme le reste des agrumes. La consommation de ce fruit, ainsi que l'exposition à son arôme naturel, influe positivement sur les états de dépression, d'anxiété et même d'irritabilité et d'agressivité. L'orange apporte de la vitalité et de la joie. C'est donc un fruit indispensable dans notre régime alimentaire.

La passiflore lutte contre l'anxiété

La passiflore (nouar essaâ) a un effet régulateur sur le système nerveux. Mais pas seulement... Selon les spécialistes, elle interagit avec les récepteurs aux opioïdes, et elle libère des endorphines. Ces molécules procurent une sensation de bien-être, après une séance de sport par exemple. Deux actions qui en font un excellent anxiolytique.

Pour calmer les nerfs et mieux dormir

Il est bon de prendre le soir une infusion de fleurs de citronnier. Ajoutez trois de ces fleurs à de l'eau bouillante et laissez reposer quelques minutes.

Faire disparaître un bouton avec une lotion aux clous de girofle

Les Indiens utilisaient les clous de girofle (gronfel) pour assainir et rendre leur peau lumineuse : ils contiennent en effet une huile essentielle désinfectante. Mettre 10 clous de girofle dans 100 ml d'eau et porter à ébullition. Laisser infuser toute la nuit. Faire refroidir, filtrer, puis mettre dans un flacon. Conserver au réfrigérateur. Appliquer sur les petits boutons de la peau.

Le curcuma, puissant remède contre la bronchite

Le curcuma (erq lasfar) est bien connu depuis des siècles en phytothérapie comme un remède naturel puissant contre de nombreuses maladies, y compris la bronchite. Mélanger une cuillère à café de curcuma et une demi-cuillère à café de cumin dans 200 ml d'eau bouillante. Couvrir le bol que vous utilisez et laisser reposer encore pendant 10 minutes. Ajouter un peu de miel pur (facultatif) si vous voulez améliorer le goût de ce remède.

La mauve : pour protéger la peau

La mauve (khobeïza) agit contre les inflammations, les irritations. C'est aussi une plante de choix pour lutter contre la sécheresse cutanée de l'hiver. Le froid conduit, en effet, à une constriction des vaisseaux sanguins qui assèchent la peau par manque d'irrigation et, dans ce contexte, des engelures et des crevasses peuvent apparaître. Pour les peaux sèches, fatiguées ou irritées :

Verser 2 cuillerées à soupe de fleurs sèches dans une tasse d'eau chaude et laisser infuser 10 minutes. Puis mélanger 2 cuillerées à soupe de l'infusion, 2 cuillerées à soupe de fromage blanc, quelques gouttes d'huile d'amande. Étalez sur la peau nettoyée et laissez agir 20 minutes, rincez.

Le saviez-vous... ?

La tomate cuite a encore plus de propriétés bienfaites pour l'organisme que la tomate crue ? Associez-la à de l'huile d'olive et vous obtiendrez un mélange sain et nutritif.

Intoxication, infection... votre matelas peut vous rendre malade

Des chercheurs britanniques ayant analysé des matelas usagés révèlent les bactéries qu'ils ont détectées et les risques qu'elles peuvent entraîner si le matelas n'a pas été changé depuis au moins 8 ans. Voilà de quoi donner des cauchemars. Selon une étude des millions de personnes dorment sur des matelas grouillant de bactéries et de moisissures. Plus inquiétant, ces microbes seraient responsables d'infections sérieuses. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont analysé des matelas non changés pendant plus de 8 ans.

Les résultats ont révélé la présence de la bactérie E.coli due à une contamination par des matières fécales présentes sur le matelas. «Ceci montre qu'une personne pourrait être contaminée par une intoxication rien qu'en étant assis sur le lit», indiquent les chercheurs. Le staphylocoque doré pouvant entraîner de l'eczéma ou de l'asthme a également été détecté.

Comment éviter d'avoir un élevage de bactéries sur son matelas ? Les experts conseillent de choisir un matelas dont la surface est lavable, de le protéger avec un duvet que l'on retire la journée pour aérer les tissus. Ne pas attendre plus de 10 ans pour le changer. Pour donner une idée après une décennie, un matelas contiendrait environ quatre kilos de peaux mortes. De la nourriture toute trouvée pour ces fameuses bactéries.