

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lotion tonique pour les rides et les cicatrices

Cette lotion tonique est idéale pour les personnes qui ont des peaux exposées aux inflammations, au soleil et aux taches.

En plus d'avoir des propriétés antioxydantes, ce tonique a une action astringente et réparatrice qui vous permet d'avoir la peau du visage douce et lisse, et donc non agressée par des produits chimiques.

Ingrédients :

- 1 tasse d'eau (250 ml).
- 3 cuillerées de vinaigre de pomme biologique (30 ml).
- 2 sachets de thé vert.
- 3 gouttes d'huile essentielle de camomille

Préparation :

- Faites bouillir une tasse d'eau, ajoutez-y les deux sachets de thé vert et laissez-les reposer au moins une demi-heure.
- Ensuite, ajoutez-y trois cuillerées de vinaigre de pomme et trois gouttes d'huile essentielle de camomille.
- Versez le tout dans un récipient en verre et conservez-le dans un endroit frais.

Méthode d'application :

- Avant toute chose, assurez-vous de bien nettoyer votre visage pour éliminer toutes traces de maquillage.
 - Ensuite, étalez le mélange sur votre visage en utilisant des morceaux de coton, et laissez-le pénétrer.
 - Nul besoin de rincer.
 - Répétez ce traitement tous les soirs avant d'aller dormir.
 - Il n'y a pas de temps d'usage limite, donc vous pouvez intégrer ce rituel dans votre programme beauté quotidien.
- Pour finir, sachez que puisque c'est un produit d'origine naturelle, ses effets sur la peau sont plus doux et mettent plus de temps à apparaître.

Venir à bout du stress avec de l'huile de jasmin

Parce qu'il contient du linalol, le jasmin dispose d'une odeur relaxante. Mettre 50 g de fleurs de jasmin fraîches et bien épanouies à macérer dans 1/4 de litre d'huile neutre, pendant 8 jours. Filtrer et conserver en bouteille. Se masser (ou se faire masser) avec l'huile préparée.

Tartre : limiter les bananes

Pour réduire la formation du tartre sur les dents, il peut être bon de réduire sa consommation d'aliments collants. Pourquoi ? Parce qu'ils favorisent la formation de la plaque dentaire et augmentent le risque de dépôts tartreux. Parmi les aliments à risque : la banane. Hyper sucrée et collante, ses débris stagnent sur la surface dentaire, ils sont ensuite colonisés par des bactéries ce qui est propice au développement du tartre.

A savoir : il existe des aliments protecteurs qui peuvent agir contre les bactéries responsables des caries ou des maladies gingivales. Il s'agit par exemple du chocolat noir sans sucre (grâce à ses tanins) et des aliments riches en fluor, qui renforcent l'émail des dents, comme les poissons, les pois chiches ou les haricots blancs.

Le curcuma et la goutte

La curcumine, le principe actif dans le curcuma (erq lasfar ou kourkoum) peut soulager la douleur et l'enflure causée par la goutte de la manière suivante. Elle peut inhiber la production de la prostaglandine qui provoque les douleurs. La curcumine a des propriétés anti-oxydantes qui réduisent la production de COX-2- l'enzyme inflammatoire.

Des études sur des souris de laboratoire ont démontré que la curcumine est capable de ralentir le début de la polyarthrite rhumatoïde. Dans une autre étude, la polyarthrite rhumatoïde a été induite chez la souris, pour leur donner ensuite de la curcumine. Ce traitement par la curcumine a réduit le gonflement et l'inflammation des articulations.

La curcumine peut aussi aider les glandes surrénales pour qu'ils produisent des niveaux plus élevés de cortisone. Cela pourrait soulager l'inflammation et la douleur provoquée par la goutte. Essayez d'obtenir des suppléments de curcumine combinés avec la bromélaïne (ananas) qui pourrait augmenter les effets anti-inflammatoires et améliorer les niveaux d'absorption de la curcumine.

Le saviez-vous... ?

Il y a une quinzaine d'années environ, un médecin et physicien résidant en Floride (Lauréat du prix Einstein) remarquait que les pépins de pamplemousse qu'il avait jeté dans son compost ne pourrissaient pas. Il fit immédiatement des recherches et découvrit que l'extrait obtenu en pressant les pépins se révéla être un puissant germicide capable à lui seul d'inactiver des virus, des levures, des champignons, des parasites, des vers aussi bien que des bactéries.

ALZHEIMER

Le jus de grenade peut vous protéger face à la maladie

Grâce aux résultats des études expérimentales, il a été vérifié que la grenade pouvait aider les malades d'Alzheimer. Sa consommation est donc conseillée par les experts.

L'Alzheimer est une terrible maladie qui efface notre identité, ce que nous sommes, ce que nous avons vécu, etc. Nous pourrions dire sans nous tromper qu'il n'existe pas de maladie plus triste, pour laquelle il n'y a aucun traitement qui puisse nous donner un espoir de l'éviter ou au moins freiner son avancée de manière sûre.

Aujourd'hui, les personnes qui souffrent d'Alzheimer doivent se résoudre à des traitements ponctuels qui peuvent améliorer légèrement leur qualité de vie.

Le jus de grenade (rommane) est devenu très populaire ces dernières années et il faut savoir que c'est un vrai cadeau pour notre santé. S'il est évident que parfois, il nous est difficile de les égrener, ce petit effort en vaut la peine !

Vous pouvez consommer de la grenade de manière naturelle, sous forme de jus, et même l'ajouter dans des salades composées.

De plus, selon une étude de l'Université de Londres, le jus de grenade peut retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Selon les experts, la consommation de jus de grenade et l'adoption de bonnes habitudes de vie, peuvent nous aider à freiner l'avancée de la maladie jusqu'à 20 ou 30%.

L'étude a été réalisée

dans un laboratoire en 2014. Les données ont été publiées dans la revue *Neurobiology of Disease* et ont déterminé qu'un verre de jus de grenade par jour pouvait nous aider à réduire l'accumulation de protéines nocives liées à la maladie d'Alzheimer.

Selon les scientifiques, cette étude nous démontre clairement les effets positifs de la consommation de grenade pour traiter la maladie d'Alzheimer.

Bien que nous ayons besoin de plus d'investigations pour développer un médicament à base de grenade, les médecins recommandent à chaque personne saine et surtout à celles qui souffrent déjà de démence, d'augmenter leur consommation de grenade.

La grenade est aussi bonne pour le cœur

Vous pouvez en consommer nature ou en jus, mais si vous le faites régulièrement, votre santé cardiaque vous en remerciera.

- Elle permet de réduire les niveaux de mauvais cholestérol ou LDL, grâce à sa haute teneur en polyphénols.

- Elle nous aide également à éviter le durcissement des artères et à lutter contre l'artériosclérose.

- Le fait de boire un jus de grenade chaque jour augmente de 130% l'activité antioxydante du sang.

La grenade nous aide également à prévenir et à traiter l'arthrite

L'extrait de grenade peut nous aider à prévenir et à traiter l'apparition d'ostéoarthrite.

Cela est dû à sa puissante action pour inhiber les enzymes qui décomposent le cartilage, ce qui évite l'inflammation si gênante.

Le jus de grenade embellit la peau

Voici un secret de beauté à votre portée : la grenade consommée nature, en jus ou en capsules, nous aide à protéger notre peau face aux attaques des radicaux libres.

La grenade protège du cancer

Le fait de consommer du jus de grenade chaque jour peut nous offrir de grands bienfaits lorsqu'il s'agit de prévenir des maladies comme Alzheimer et le cancer.

Les spécialistes insistent encore une fois sur le fait que l'on ne peut pas les prévenir à 100% mais dans une proportion significative, ce qui reste intéressant. La grenade peut retarder la progression du cancer de la vessie, le cancer du sein, le cancer du côlon ou le cancer de la prostate.

Son secret réside dans sa haute teneur en antioxydants. Grâce à eux, selon les spécialistes, nous pouvons réduire la croissance des cellules cancéreuses et nous protéger face à l'apparition de tumeurs sur la peau. C'est quelque chose de très important. Et si vous commencez dès aujourd'hui à prendre un verre de jus de grenade chaque jour ?

Vous souffrez de douleurs articulaires ? Essayez ce remède à base de zeste de citron

Le citron s'avère un excellent remède pour soulager les douleurs articulaires. Pour vous soulager, optez pour ce remède de grand-mère contre les douleurs. Retirez le zeste de 2 citrons et placez-le dans le pot, avant de verser 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Fermez le pot et conservez-le dans un endroit sombre pendant 2 semaines sans l'ouvrir. Filtré ensuite le mélange et appliquez l'huile sur les articulations douloureuses en faisant des mouvements circulaires. Pour de meilleurs résultats, utilisez ce traitement avant de vous coucher et laissez l'huile agir toute la nuit sous un bandage. Si vous préférez faire le traitement au cours de la journée, il faut laisser reposer les articulations douloureuses pendant 3 à 4 heures.

CETTE BOISSON ÉTONNANTE VA SOULAGER CHAQUE MUSCLE DE VOTRE CORPS !

Pour prévenir les douleurs musculaires, le magnésium, le calcium et le sodium sont des éléments essentiels car ils préviennent les crampes et l'inflammation suite à un exercice. Par exemple, les nutritionnistes recommandent un verre de lait ou une banane après un effort physique intense.

Riche en magnésium et en glucides, la banane va favoriser la récupération. Voici la recette d'une boisson étonnante qui va soulager chaque muscle de votre corps et prévenir les crampes.

Mélangez 3 carottes, 1 branche de céleri (krafess), 1 demi-concombre et 1 bol de brocoli cuit dans un presse-agrumes (robot centrifugeur).

se), puis buvez. Si vous avez l'habitude de pratiquer un sport quotidiennement, n'hésitez pas à boire ce jus régulièrement

L'ortie contre l'anxiété

et la dépression

Une infusion de racines d'orties (horeïque) piquantes peut s'avérer efficace contre l'anxiété et une tendance dépressive. Verser 10 g de racine d'orties piquantes dans une tasse. Ajouter de l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour en traitement de fond.

Contre-indications

En cas de troubles prostatiques, la prise de racine exige un suivi médical.

Sachez que ...

Le gingembre est excellent pour les personnes qui veulent perdre du poids, car il tue l'appétit et aide à éliminer la graisse. Cependant, ceux qui essaient de perdre du poids devraient l'éviter, ainsi que tout autre supplément fait à base de cette plante.

Messieurs, ce que votre intimité révèle de votre espérance de vie

Si les troubles érectiles ne sont pas à prendre à la légère en raison de la gêne qu'ils occasionnent, cette complication peut également mener à un risque de mort prématurée en raison de son lien avec les risques cardiovasculaires. Si le sujet semble encore tabou, les troubles de l'érection doivent faire l'objet d'une consultation avec un spécialiste. Car outre la gêne intime et sociale qu'ils procurent, ces derniers peuvent également avoir un impact sur la durée de vie d'un homme. Des chercheurs de l'université du Mississippi assurent en effet que les hommes qui en souffrent sont plus susceptibles d'être atteints d'un problème de santé bien plus grave pouvant entraîner une mort prématurée. Leur étude parue dans la revue spécialisée *Journal of Sexual Medicine* explique que les hommes souffrant de dysfonction érectile sont plus à risque de mourir prématurément. Ce trouble serait un marqueur important du risque cardiovasculaire, d'où l'importance d'une consultation pour le détecter. Le lien entre la dysfonction érectile et le risque cardiovasculaire pourrait survenir à la suite d'un dysfonctionnement des cellules endothéliales qui tapissent la face interne des vaisseaux sanguins. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont examiné les données de 1790 hommes britanniques qui ont participé à une étude nationale de santé entre 2003 et 2004. Parmi les sondés, 557 patients souffraient de dysfonction érectile. Ils ont ensuite recoupé leurs données avec celles d'un registre national de décès en 2011. 244 membres de ce groupe étaient morts, 61 d'entre eux en raison d'une maladie cardiovasculaire, 64 de tumeurs malignes, 12 de maladies chroniques des voies respiratoires et le reste pour d'autres causes.

Les scientifiques ont ajusté les résultats pour tenir compte des facteurs de risque comme l'âge ou l'activité physique. Ils en ont conclu que les participants à l'enquête qui ont souffert de troubles de l'érection ont eu un risque accru de mortalité prématurée de 70%. Si les résultats sont à prendre avec précaution car seulement 61 patients atteints de troubles érectiles décédés pendant l'étude avaient moins de 40 ans, les chercheurs estiment que ce trouble ne doit en aucun cas être négligé car il aura dans tous les cas des répercussions.