

L'artichaut, un excellent antioxydant

Les parties comestibles de l'artichaut sont riches en antioxydants, composés phénoliques et anthocyanines en tête, mais également en silymarine, une substance active aux effets bénéfiques sur le foie. Les chercheurs travaillent sur le lien entre artichaut et prévention des dommages génétiques, de l'hypercholestérolémie, des risques de maladies cardiovasculaires, des cancers et de certaines maladies chroniques. L'artichaut est également une source d'inuline, à l'instar du topinambour. Ce sucre non digestible fait partie des fructanes et se trouve fermenté par la flore bactérienne du côlon, aidant les bonnes bactéries dans leur rôle. L'inuline aurait également un effet positif dans le contrôle de la glycémie, mais les recherches ne s'accordent pas toutes sur ce sujet.

L'oignon : un remède millénaire

Il était utilisé d'antan pour combattre les esprits maléfiques, et on le posait même sous l'oreiller pour faire de beaux rêves !

Mis à part la mythologie, tout le monde sait que l'oignon possède des propriétés bénéfiques pour la santé, mais les preuves scientifiques n'arrivent qu'en 1919, lorsqu'un médecin des États-Unis, qui examinait des décès liés à l'épidémie de grippe à cette époque, remarqua qu'une famille de fermiers jouissait d'une excellente santé et qu'aucun de ses membres n'avait contracté la maladie.

L'explication ? La femme du fermier suivait toujours les mêmes traditions que ses aïeux en Europe avant l'apparition de l'épidémie de la peste ou du choléra : elle accrochait des oignons aux fenêtres et elle les éparpillait un peu partout dans la maison ! L'analyse de ces oignons au microscope par le médecin a prouvé que le virus de la grippe était bloqué par les couches d'oignon. Incroyable !

La mélisse contre l'agitation nocturne

La mélisse ou «citronnelle» permet le maintien d'un bon équilibre du système nerveux. Elle favorise le sommeil en permettant le retour au calme. Mettre une cuillère à soupe des feuilles dans un bol. Puis, verser l'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Vous pouvez aller jusqu'à trois tasses par jour, ponctuellement. La tisane peut se boire à n'importe quel moment de la journée.

UN DOCTEUR AMÉRICAIN AFFIRME QUE CE MÉLANGE DE TROIS INGRÉDIENTS VOUS EMPÊCHERA DE DÉVELOPPER UN CANCER !

Un médecin américain, Carolyn Anderson, affirme que ce remède à base de 3 ingrédients empêche de développer un cancer quel que soit son type et elle veut partager sa découverte avec le monde. Le remède que nous allons partager avec vous est composé de trois ingrédients simples mais puissants originaires de l'est de l'Inde. Un certain nombre d'études et des recherches menées sur le sujet ont confirmé les résultats de ce mélange étonnant. Voici la recette :

Ingrédients :

- 1/4 de cuillère à café de curcuma.
- 1/2 cuillère à café d'huile d'olive.
- Une pincée de poivre noir moulu.

Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol et vous pouvez consommer le mélange soit directement soit dans différents plats comme les salades et les soupes. Si vous ajoutez ces 3 ingrédients à des plats cuisinés faites-le à la fin de leur préparation et essayez à ne pas trop les faire bouillir afin de préserver la puissance des nutriments. Dr Anderson a découvert que le secret de ce mélange demeure dans le curcuma. Un ingrédient naturellement puissant grâce à son composant appelé curcumine qui dispose d'un pouvoir médicinal anti-inflammatoire incroyablement sain et plus efficace. Selon un certain nombre d'études, la curcumine est très efficace contre plusieurs types de cancer particulièrement du côlon, de la prostate, du sein et le cancer du cerveau. La meilleure façon de prévenir et même guérir le cancer est de combiner le curcuma avec du poivre et du gingembre. Le poivre augmente la puissance du curcuma et du gingembre.

Dr Anderson conseille tout le monde de prendre ce remède plusieurs fois par jour non seulement pour prévenir l'apparition du cancer mais aussi pour tuer les cellules cancéreuses.

Contre-indications : il faut éviter l'usage prolongé de la mélisse parce qu'elle freine l'activité des glandes sexuelles. De plus, en raison de son effet sédatif, il est dangereux de consommer cette plante avant de conduire.

L'avocat pour lutter contre les rides du front

Vous pouvez utiliser l'avocat pour se débarrasser des rides du front en écrasant la pulpe d'avocat et en l'étalant sur le front une fois par jour, parce que c'est le meilleur remède naturel pour prévenir les rides et les ridules.

Réduire les signes du vieillissement

Mélanger une cuillère à soupe de farine de pois chiches avec ¼ de cuillère à café de curcuma et 2 cuillères à café de lait. Massez le mélange sur votre peau et laissez-le reposer environ 10 minutes. Essayez doucement le masque avec vos doigts, puis lavez votre visage avec de l'eau tiède.

Soulagez votre migraine avec une peau de banane

Appliquez une compresse froide sur la tête et le cou pour soulager la douleur d'une migraine. Cette compresse froide se compose de glace enveloppée dans une peau de banane, qui vous offre un avantage supplémentaire de potassium absorbé directement par la peau.

PIEDS BRÛLANTS

Comment les soulager avec des remèdes maison

Le manque d'hydratation, l'inactivité physique et le stress sont quelques-uns des facteurs qui peuvent causer des symptômes très gênants. L'un des problèmes les plus courants est la sensation de brûlure inconfortable qui peut se présenter sous forme légère ou chronique.

Ceci est une indication de l'évolution de la fonction du système nerveux, soit produit par le diabète (l'abus d'alcool) ou de l'accumulation excessive de toxines. Les pieds brûlants peuvent être également causés par des carences nutritionnelles, infections fongiques invasives, les piqûres d'insectes et de diverses maladies graves, telles que la maladie rénale chronique et la maladie vasculaire périphérique. Habituellement, la chaleur est accompagnée d'une rougeur, un gonflement et des changements dans la texture de la peau. Elle tend également à une augmentation de la sensation de la température et de la transpiration excessive. Cependant, avant de recourir aux médicaments, il est bon d'utiliser des solutions naturelles qui peuvent soulager l'inconfort.

L'eau froide

Le traitement à l'eau froide est l'un des meilleurs remèdes maison pour contrôler la picotement et l'enflure des pieds.

Comment l'utiliser ?

Verser de l'eau froide dans un bol et trempez vos pieds dedans pendant 5 minutes.

Reposez vos pieds hors de l'eau pendant un moment et plongez-les à nouveau. Séchez-les bien et utilisez une chaus-

sure ventilée. Répétez cette opération plusieurs fois par jour si vous le jugez nécessaire.

Le vinaigre de cidre de pomme

Le prodigieux vinaigre de cidre de pomme diminue non seulement la présence de champignons du pied, mais équilibre son PH naturel et agit comme un analgésique.

Comment puis-je l'utiliser ?

Verser une tasse de vinaigre de cidre dans un bol d'eau chaude et trempez vos pieds pendant 20 minutes.

Séchez-les bien et répétez cette utilisation si les symptômes persistent.

Le curcuma

Le composé actif dans le curcuma, la curcumine, améliore la circulation sanguine et réduit l'inflammation. Grâce à ces qualités, nous pouvons également l'utiliser comme un traitement pour la combustion et la douleur qui afflige les pieds.

Comment l'utiliser ?

Humidifiez quelques cuillères à soupe de poudre de curcuma et frottez-les sur les zones touchées avec un massage doux. Couvrez vos pieds

avec un bandage et laissez agir quelques heures. Rincez abondamment à l'eau. Utilisez-le pour plusieurs jours.

Le thym

Il possède des propriétés antimicrobiennes qui sont favorables pour le traitement des champignons et des infections bactériennes.

Comment l'utiliser ?

Intégrez une poignée de thym dans deux récipients différents. Versez dans le premier de l'eau chaude et dans l'autre de l'eau froide. Faites tremper vos pieds dans le bol d'eau chaude pendant 5 minutes, puis passez à l'eau froide 5 autres minutes. Répétez le même processus si les symptômes réapparaissent.

Massage à l'huile d'olive

Un simple massage à l'huile d'olive ou autre huile de détente réduit l'inflammation, la douleur et la sensation de brûlure. Ce traitement a un effet calmant et augmente la circulation sanguine des pieds.

Comment le faire ?

Chauffez une petite quantité d'huile d'olive et frottez-la sur les zones touchées avec des mouvements circulaires doux. Faites un appui court, avec les doigts fermes, au moins pendant 10 minutes. Répétez le traitement tous les jours avant d'aller au lit.

Ce qu'ils en pensent

«Essayez ce truc que je conseille fortement. Pour faire baisser votre cholestérol buvez de l'eau d'aubergine... Vous serez surpris des résultats de vos tests sanguins !» conseille cette patiente venue voir son médecin pour un contrôle, à Alger... son cholestérol avait des valeurs qui dépassaient largement le niveau normal et après une semaine, elle refait le test sanguin, les personnes présentes dans la salle d'attente étaient impressionnées – on voyait la différence – son régime à l'aubergine a fonctionné très bien !

«J'ai du cholestérol depuis plusieurs mois, mais vu que je fais de l'hypertension artérielle il valait mieux que je réduise ce taux selon mon médecin !», disait-elle... J'ai fait aussi plusieurs régimes et je reprends à chaque fois à cause de ma gourmandise. C'est que quand je suis avec les enfants et surtout mon mari, j'ai tendance à relâcher les efforts et à remanger... J'ai mon mari qui peut manger de tout sans grossir... Il adore manger les plats en sauce et épicés, et bien sûr, ce sont des plats que j'adore moi aussi...

Une personne de mon entourage m'avait appris qu'elle se préparait une boisson très efficace pour faire baisser le taux de cholestérol. J'en ai parlé à mon médecin qui m'a confirmé avoir déjà entendu parler de ce truc de grand-mère. Il suffit pour cela de couper une aubergine crue avec la peau en morceaux, mettre ces derniers dans une carafe (1 litre), les arroser du jus d'un citron et couvrir le tout d'eau.

Laisser reposer une nuit dans le réfrigérateur et boire un verre ou deux chaque matin à jeun et après les deux repas.

NE VIVEZ PAS POUR TRAVAILLER, TRAVAILLEZ POUR VIVRE

Il y a un mythe très connu qui affirme que «travailler plus chaque jour contribue à nous forger un meilleur avenir professionnel». C'est un mythe car, même si avoir de longues journées professionnelles peut contribuer à améliorer le salaire, avec le temps, cela génère de la fatigue et un rendement de plus en plus difficile à maintenir.

Travailler dur est vu par beaucoup comme le chemin jusqu'au succès. C'est en partie vrai, car ce n'est pas possible de vraiment triompher si on n'a pas fourni un réel effort continu.

Mais le travail dur ne signifie pas forcément un emploi du temps surchargé. De fait, il a été vérifié que l'excès de travail conduit à des résultats moins bons. Le plus grave, c'est que beaucoup découvrent ces grandes vérités quand il est déjà trop tard.

Cette découverte se produit également quand les personnes se rendent compte qu'elles sont pas-

sées à côté de moments qu'elles ne pourront jamais récupérer et auxquels elles n'auraient normalement pas renoncé. Elles sont confrontées à un divorce à cause de l'éloignement émotionnel de leur conjoint, ou se rendent compte que leurs enfants sont déjà grands et qu'elles ne partageront plus jamais une après-midi de jeux avec eux.

Elles se réveillent un jour et en ouvrant les yeux, une profonde peine les envahit, une douleur que l'argent ou la reconnaissance ne consolent pas.

Selon une étude de Bannai et Tamakoshi, l'excès de travail est la base de quasiment tous les problèmes de sommeil et des maladies coronariennes.

Il a également été découvert que les personnes qui travaillent trop ont tendance à développer du diabète de 2 plus fréquemment et ont un plus grand risque de souffrir du syndrome du «burn out».

Les amandes contre l'impuissance sexuelle

Prendre une tasse de miel avec une vingtaine d'amandes avant de dormir, pendant trois jours, ça augmente la puissance sexuelle qui se trouve en panne à une très large mesure.

Le gingembre chauffé supprime les douleurs au dos et à la taille

Les douleurs au dos et à la taille se produisent généralement en raison d'une position assise prolongée ou d'un effort physique important. Si vous avez des problèmes avec les maux de dos nous avons la solution pour vous. Tout ce que vous devez faire est d'émincer des morceaux de gingembre et de mettre un morceau épais de gaze ou de tissu en dessous. Ensuite, appliquez le gingembre sur la zone douloureuse de la colonne vertébrale. Le gingembre frais viendra en contact direct avec la peau. Si, par hasard, le gingembre est trop irritant, mettez un linge très mince entre votre peau et le légume. Juste au cas où, couvrez le gingembre avec une serviette et laissez agir sur la zone douloureuse pendant la nuit. De cette façon, on peut obtenir un effet réellement durable.

Masque au blanc d'œuf contre la peau grasse

Casser 1 œuf et ne garder que le blanc. Le mélanger à 1 cuillère à café de miel et ajouter juste assez de farine pour former une pâte.

Appliquer la préparation en masque sur le visage, en évitant le contour des yeux. Laisser agir pendant 10 minutes environ, et rincer à l'eau tiède.

Réputé pour absorber le sébum, le blanc d'œuf est conseillé contre les peaux grasses. Il pourrait aussi contribuer à raffermir la peau.

Excellent traitement naturel pour la peau

Les oignons détiennent des propriétés antimicrobiennes qui peuvent aider à enlever les cicatrices et les taches noires du visage. Donc, prenez un oignon et coupez-le en morceaux, puis utilisez un mixeur pour avoir le jus d'oignon.

Tremper un coton-tige dans le jus d'oignon et l'appliquer sur la zone touchée, laisser agir pendant quelques minutes puis rincer à l'eau.

Pourquoi l'aspirine est-elle bénéfique pour la peau ?

Parce qu'elle est composée d'acide salicylique, un actif exfoliant aux propriétés anti-inflammatoires qui accélère la reconstitution de l'épiderme. Anti-inflammatoire, l'acide salicylique exfolie la peau, resserre les pores, soigne l'acné et donne un coup d'éclat au teint. Il atténue aussi les rides et apaise les peaux sèches. Attention cependant, car l'acide salicylique augmente la sensibilité au soleil. Vous aurez donc tout intérêt à appliquer une crème hydratante anti-UV après avoir fait un masque à l'aspirine.