

C'est l'aliment miracle contre la prostate

D'ailleurs, si les Italiens ont 35% de moins de chances de développer une maladie prostatique grâce à leur sauce tomate (lycopène), les Chinois, eux, courent jusqu'à quinze ou vingt fois moins de risques grâce à leur soja.

Dans le cas du soja, ce sont surtout les isoflavones qui ralentissent la croissance des cellules de la prostate hypertrophiée ou de la prostate cancéreuse.

L'avantage du soja est que, dans la diététique moderne, il se présente sous de très nombreuses formes : lait de soja, tofu ou de fromage, etc.

Cette eau améliore la circulation sanguine et le système nerveux

Boire de l'eau chaude est aussi bienfaisant pour la circulation sanguine. En améliorant la circulation sanguine, vous contribuez au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux. En plus, boire de l'eau chaude dissout les dépôts de graisse autour de votre système nerveux.

Le cataplasme d'argile et de prêle contre les entorses

Appliquer un cataplasme d'argile et de prêle sur les entorses. L'argile absorbe les toxines et l'inflammation. La prêle permet de drainer et de reminéraliser. Mettre de la prêle dans de l'eau frémissante pour obtenir une décoction (tisane concentrée) ; la prêle c'est la «queue de cheval ou d'heyl el houssane». Elle s'achète aussi séchée en herboristerie.

Eteindre, couvrir et laisser infuser encore 10 minutes.

Utiliser cette décoction pour former une pâte avec de l'argile verte en poudre. Appliquer sur l'entorse et mettre une gaze pour maintenir l'argile jusqu'à ce qu'elle sèche entièrement.

A faire 1 à 2 fois par jour.

Attention, ne jamais réutiliser l'argile qui a servi pour un cataplasme.

Le lait au chocolat a été vendu à l'origine comme un médicament !

Le créateur de cette célèbre recette est un médecin irlandais du nom de Hans Sloane.

En 1687, Sloane alla à la Jamaïque pour rester aux côtés du Duc d'Albemarle, le nouveau gouverneur de la Jamaïque. Malheureusement, le Duc décéda peu de temps après l'arrivée de Hans et son séjour fut de courte durée, seulement 15 mois. Cependant, ce séjour porta ses fruits car Hans identifia environ 800 nouvelles espèces de plantes, et la plus importante de toutes, la plante du cacao

que les indigènes mélangèrent avec de l'eau pour le boire, une habitude nauséabonde selon Hans. Il conçut donc un moyen de mélanger le cacao avec du lait pour rendre son goût plus agréable. Quand il revint en Angleterre, cette recette trouva un énorme succès, mais fut initialement fabriquée et vendue par les apothicaires comme un médicament.

Certaines tribus utilisent les fourmis pour suturer les plaies !

Il existe des tribus en Amérique du Sud et en Afrique, où les grosses fourmis légionnaires sont utilisées comme des sutures chirurgicales. En effet, la fourmi saisit le bord de la plaie avec sa mandibule pour former des agrafes chirurgicales naturelles. Ensuite, le corps de la fourmi est séparé de sa tête qui reste attachée à la plaie comme une suture jusqu'à ce que la plaie soit cicatrisée.

Pour enlever les cicatrices d'acné

Il faut utiliser la pomme de terre de façon constante et journalière. Il suffit de couper une fine tranche de ce légume et de frotter pendant 3 ou 4 minutes les traces et cicatrices d'acné avec la rondelle. Faites de petits mouvements circulaires et utilisez chaque face du légume.

La pomme de terre râpée est efficace contre les boutons d'acné, les points noirs et même contre les rides ! Pourquoi ne pas essayer ?

Le persil pour perdre du poids en 2 jours !

Découvrez cette infusion permettant d'éliminer les toxines et de perdre du poids rapidement. Vous n'aurez besoin que d'un seul ingrédient pour la préparer : le persil.

Elle permet d'éliminer les toxines et toutes les autres substances pouvant nuire à la santé. Elle aide aussi à lutter contre les troubles urinaires et les problèmes des reins.

Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez 5 cuillères à soupe de persil haché. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez. Votre infusion est prête !

Buvez 2 à 3 tasses par jour, sans pour autant dépasser un litre ! Faites une cure de 5 jours maximum.

Mise en garde : de par sa composition (forte concentration en fer), le persil en grande quantité est déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes rénaux ou qui prennent des médicaments anticoagulants.

Consultez votre médecin avant de suivre cette cure !

Du gingembre pour stopper une migraine

Quand vous sentez la migraine ou le mal de tête arriver, faites-vous aussitôt une tisane au gingembre (skendjir). Grâce à ses composés analgésiques et anti-inflammatoires, ce remède naturel aurait des vertus pour calmer la douleur et stopper la migraine.

Faites chauffer environ 150 ml d'eau chaude dans votre casserole. Ajoutez-y une 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre et 1 cuillère à café de miel. Mélangez et buvez.

DIABÈTE

Remède à la camomille et à la cannelle pour le contrôler

La camomille peut nous aider à réguler nos niveaux de sucre après avoir mangé, alors que la cannelle renforce le métabolisme cellulaire et améliore la réponse du corps face à l'insuline.

Dans cet article, nous allons partager avec vous un remède à la camomille et à la cannelle qui est devenu assez populaire pour contrôler le diabète.

Pourquoi la camomille et la cannelle stabilisent les niveaux de sucre dans le sang ?

La camomille (baboundj) et la cannelle (qorfa) ont de multiples applications médicinales dont on profite depuis l'Antiquité.

Les deux sont anti-inflammatoires et contiennent des principes actifs qui leur permettent de réguler et de garder les niveaux de glycémie sous contrôle.

Chacun de ces ingrédients sont connus pour soulager naturellement plusieurs types de maladies digestives, du système cardiovasculaire et nerveux. Cependant, on sait depuis peu que le fait de les



associer permet d'obtenir un excellent remède pour lutter contre le diabète de type 2.

Comment préparer ce remède à la camomille et à la cannelle pour contrôler le diabète ?

Le résultat obtenu est une infusion aux calories très faibles que l'on peut boire chaque jour pour profiter de ses bienfaits.

Ingrédients :

- 1 tasse d'eau (250 ml).
- 1 cuillerée de fleurs de camomille (10 g).
- 1 cuillerée de cannelle (5 g).

Préparation :

• Introduisez la cannelle dans une casserole avec une tasse d'eau et faites bouillir.

• Quand l'eau arrive à ébullition, retirez du feu et ajoutez les fleurs de camomille.

• Laissez reposer pendant 10 minutes et filtrez.

Mode de consommation :

• Consommez une tasse par jour, après le repas principal ou à jeun.

En Nouvelle-Zélande, ceci a provoqué la paralysie d'une femme !

En 2011, le *Journal Médical de Nouvelle-Zélande* a déclaré qu'une Néo-Zélandaise, âgée de 44 ans, a été partiellement paralysée par un suçon. La femme est allée aux urgences après avoir constaté qu'elle ne pouvait pas bouger presque toute la partie gauche de son corps.

Les médecins ont conclu qu'elle a subi un accident vasculaire cérébral (AVC), mais ils ont été perplexes quant aux raisons pour lesquelles cela s'est produit. Ils ont ensuite découvert une «morsure d'amour» sur son cou au-dessus d'une artère.

Ce suçon a engendré un caillot dans l'artère qui a été transporté jusqu'à son cœur provoquant cette paralysie partielle. La femme s'est totalement rétablie après une semaine après avoir été traitée aux anticoagulants.

UN COMPOSÉ DE THÉ VERT POURRAIT AMÉLIORER L'ÉTAT DE CERTAINS TRISOMIQUES

Un composé de thé vert associé à une stimulation spécifique ont permis d'améliorer certaines capacités intellectuelles de patients trisomiques, selon les résultats d'un essai clinique préliminaire publiés mardi dans la revue médicale britannique *The Lancet Neurology*.

«Bien qu'il ne s'agisse pas d'un traitement curatif, c'est la première fois qu'un traitement montre quelque efficacité dans ce syndrome», souligne une équipe de chercheurs de Barcelone qui a réalisé l'essai sur 84 trisomiques âgés de 16 à 34 ans.

La trisomie 21 ou syndrome de Down est une anomalie chromosomique qui entraîne notamment des déficiences intellectuelles variables chez les personnes atteintes, environ une sur 1 000 dans le monde. Aucun traitement curatif n'existe à l'heure actuelle. Mais grâce à un suivi médical adapté, l'espérance de vie médiane des trisomiques dépasse

aujourd'hui 50 ans dans les pays développés. Les chercheurs ont utilisé un des anti-oxydants du thé vert, l'épigallocatechine gallate (EGCG), en raison de sa capacité potentielle à inhiber la surexpression d'un des gènes présents dans le chromosome 21 (DYRK1A).

Ce gène est lié à la plasticité cérébrale (capacité d'adaptation cérébrale) et à certaines capacités intellectuelles.

Selon le Dr Rafael de la Torre, les patients traités pendant 12 mois avec l'épigallocatechine gallate combiné à une stimulation cognitive ont vu certaines de leurs capacités intellectuelles (notamment la mémoire de reconnaissance visuelle) améliorées par rapport à ceux qui n'avaient reçu qu'un placebo.

L'effet persistait encore six mois après le traitement. Les chercheurs espèrent confirmer leurs résultats en testant la molécule sur des enfants dont la plasticité cérébrale est plus grande.

Réduire les démangeaisons aux pieds

Faites chauffer de l'eau, versez-la dans une baignoire et jetez deux gousses d'ail. Attendez que la température soit agréable avant de tremper vos pieds, laissez agir entre 20 à 30 minutes. Renouvelez l'opération plusieurs fois par semaine pour remarquer des résultats. Les propriétés antibactériennes de l'ail vont traiter les démangeaisons et prévenir le développement des champignons.

Débarrassez-vous des taches du visage et du dos avec ce remède

Ce remède est recommandé par le dermatologue cosmétique Dr Jaishree Sharad. Comme la pomme de terre a des propriétés d'allègement de la peau, la tomate à lycopène, qui est un antioxydant, l'aide à la réduction des taches sombres. Voici comment vous pouvez le faire.

Râper ou écraser une pomme de terre pour obtenir son jus. Ajouter le jus d'une tomate purée. Appliquez-le sur les taches et laissez-le pendant 20 minutes. Rincez avec de l'eau.

Si l'odeur est due à la transpiration excessive

La mauvaise odeur peut être due à différents facteurs, comme la transpiration excessive. Préparez une infusion avec du thym (z'itra) et du romarin (ikilil), et appliquez-la sur les aisselles. Cela aide à contrôler l'hyperhidrose – la transpiration chronique – qui affecte les relations personnelles et les activités quotidiennes. L'aloë vera contrôle aussi la transpiration excessive. Appliquez simplement un peu de gel sur vos aisselles le soir pour un meilleur effet. Cela neutralise la mauvaise odeur. La tomate peut aussi vous aider à réduire la sueur : mettez du jus de tomate sur les aisselles et laissez agir pendant quelques minutes.

Le curcuma aussi efficace que les corticostéroïdes ?

Des milliers de personnes reçoivent chaque année des injections de stéroïdes pour traiter l'inflammation liée aux maladies comme l'arthrite ou le cancer, entre autres.

Une recherche publiée dans la revue *Phytotherapy Research* a trouvé que la curcumine, le composé actif du curcuma, fonctionne de la même manière que ce type de médicament dans le traitement de la maladie oculaire inflammatoire.

De plus, dans les études postérieures, on a trouvé des bienfaits similaires pour d'autres infections inflammatoires traitées avec des stéroïdes.

Le meilleur remède naturel contre la conjonctivite

Il est vrai que les petits maux qui touchent les yeux, sont délicats. Il existe un remède efficace et très naturel, qui n'est donc pas dangereux pour les yeux. Il vous faut juste un peu de miel. Faites chauffer l'équivalent d'un bol d'eau chaude. Faites-y fondre 2 cuillères à soupe de miel d'acacia. Laissez tiédir. Appliquez sur votre œil à l'aide d'une compresse stérile. Laissez agir quelques instants. Ce remède 100% naturel peut être fait chaque jour jusqu'à disparition des symptômes. Le miel atténue naturellement les rougeurs et les irritations.

Faites le soin sur les deux yeux (une compresse stérile par œil, car la conjonctivite est contagieuse et passe facilement d'un œil à l'autre.