

La verveine, si on veut se faire aimer...

«Si l'on veut se faire aimer d'un homme (ou d'une femme), on se frottera les mains avec du jus de verveine et ensuite on touchera celui qu'on voudra amouracher.»

C'est en tout cas ce qu'écrivait un naturaliste du XIII^e siècle. La science confirme en effet les étonnants pouvoirs de la verveine, qui doit ses vertus dilatatrices à un alcaloïde, la verbénaline. Elle dilate les artères et, favorisant la turbulence du sexe de l'homme, facilite l'érection et stimule la libido dans le même temps.

En diminuant également le stress et l'anxiété, elle favorise encore la montée du désir. Elle est donc doublement «libidogène». On la consomme en décoction légère : tremper à froid pendant 15 mn, porter à ébullition et laisser infuser 10 mn. 2 tasses par jour pendant 2 semaines.

L'huile d'ail pour traiter les varices

Le soir, versez quelques gouttes de cette huile sur les doigts, et avec un mouvement circulaire frottez doucement l'huile d'ail à l'endroit où les varices apparaissent, mettez un sac en plastique et enveloppez les jambes avec un bandage ou une serviette chaude. Dans la matinée, lavez-vous les jambes et mettez un pantalon ou des collants pour garder les jambes au chaud. Répétez ceci chaque nuit. Essayez ce remède pendant quelques mois pour constater des résultats significatifs. Mettez 6 gousses d'ail coupées en tranches dans un bocal propre avec un couvercle, puis ajoutez le jus de 3 oranges et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laissez reposer pendant 12 heures avant de l'utiliser. Agitez bien avant utilisation.

L'aloès pour soulager le psoriasis

L'aloès, plus communément appelé aloe vera, renferme deux substances aux propriétés bien distinctes. Si le latex issu de la couche externe des feuilles permet de soigner la constipation, le gel contenu à l'intérieur des feuilles est indiqué dans le traitement des lésions cutanées. En application locale, le gel d'aloès (essebar) soulage notamment le psoriasis.

Du miel, des radis et du citron pour soigner l'asthme

Mélanger des radis, du miel et des citrons et verser

le tout dans de l'eau bouillie à feu doux. À consommer une fois par jour au réveil. Vous ne serez pas déçu du résultat.

Pour une meilleure circulation du sang

Les nombreuses vertus du citron ne sont plus à démontrer. Mais saviez-vous que le jus de citron aide également à améliorer la circulation sanguine et renforce les parois des vaisseaux sanguins ? Ainsi, si vous avez des hémorroïdes, il est recommandé de boire au moins une fois par jour du jus de citron. Si vous vous en sentez capable, vous pouvez tamponner la zone avec le jus de citron.

Un bain à l'huile d'olive pour lutter contre la fatigue

La meilleure solution à adopter est de plonger dans un bon bain bouillant mélangé avec deux ou trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Le tout avec quelques gouttes d'essence d'eucalyptus ou de lavande, il n'y a rien de mieux pour se ressourcer et ne plus être fatigué. Il ne faut pas hésiter à rester dans le bain tant que l'eau est chaude, mais cela ne doit pas durer des heures non plus.

Après s'être séché et habillé, toute la fatigue s'envole comme après avoir fait une sieste. Il est possible de faire un bain à l'huile d'olive plusieurs fois par semaine, il n'y a pas de risque pour la peau, bien au contraire. Celle-ci sera plus douce et parfaitement hydratée.

POUR VOTRE SANTÉ CARDIAQUE

Le traitement miraculeux aux miel, amandes et noix

En plus de vous aider à réduire le cholestérol et de vous apporter de l'énergie, ce remède constitue un petit-déjeuner idéal et très sain pour votre santé cardiaque.

Vous connaissez tous les grands bienfaits du miel, des amandes et des noix, mais avez-vous déjà pensé à consommer ces trois ingrédients en même temps ?

Cette association miraculeuse, selon les spécialistes, va vous apporter une source de propriétés riches en minéraux, en vitamines, en oligo-éléments et en protéines basiques pour débiter la journée avec énergie, santé et optimisme.

> Le miel, les amandes et les noix pour la fatigue physique ou l'anémie

Les amandes contiennent près de 1.15 mg de cuivre pour 100 g. Associé au fer présent dans les amandes et dans les noix, cet élément va vous aider à synthétiser l'hémoglobine.

• Les nutritionnistes vous recommandent de consommer pendant 3 mois, entre 5 et 7 amandes quotidiennes, pour pouvoir lutter contre les états d'anémie et de fatigue.

• Le miel est également très riche en fer, en manganèse et en cuivre. Tous ces éléments stimulent la formation de globules rouges.

• D'autre part, les noix vont vous aider à faire face aux maux de tête liés aux états de fragilité et de fatigue. En les mélangeant avec les amandes et le miel, on obtiendra un remède

naturel très intéressant.

> Le miel, les amandes et les noix pour les niveaux élevés de cholestérol

Le miel est un remède-maison très connu pour soulager de multiples douleurs et pour désinfecter les blessures.

Les noix ont la propriété de réduire le cholestérol et d'abaisser la tension. L'association de miel et de fruits secs, permettra de stimuler encore plus cet effet.

L'hypertension peut être contrôlée grâce à une vie active, en prenant soin de son alimentation et en introduisant ce remède tout simple dans son régime alimentaire.

> Le miel, les amandes et les noix pour prendre soin de son cœur

Le cœur est un organe qui a besoin d'un grand apport énergétique au quotidien.

Une manière saine d'obtenir de l'énergie et des nutriments ainsi que de prendre soin de votre cœur est de prendre chaque matin un traitement à base de miel, d'amandes et de noix.

Grâce à ce remède, vous obtiendrez un délicieux encas riche en nutriments, mais vous vous sentirez également plus rassasié, tout en prenant soin de votre santé cardiaque.

> Comment préparer ce traitement à base de miel, d'amandes et de noix ?

1/ Un pot à base de miel, d'amandes et de noix

Tout d'abord, procurez-vous du miel pur et sans aucune trace de sucre ajouté, qui fausserait le produit. Le mieux est de l'acheter

directement chez un apiculteur. Une fois que vous avez votre pot de miel, ajoutez-y une poignée de noix et d'amandes pelées, sans aucun autre élément extérieur. De cette manière, le miel stimulera leur goût et les fruits secs auront encore plus de bienfaits.

Comment le consommer ?

• Chaque matin, vous pouvez manger 4 amandes et 3 noix avec du miel.

• Vous pouvez ajouter ces ingrédients à votre yaourt blanc nature.

• Vous pouvez également ajouter tout cela sur une tranche de pain de seigle.

2/ La boisson à base de miel, d'amandes et de noix à prendre le matin

Ingrédients :

- 4 amandes
- 3 noix
- 1 cuillerée de miel (25 g)
- 1 verre d'eau (200 ml)

Préparation :

• Ce remède tout simple doit être pris le matin, à jeun. La première chose à faire est d'écraser les noix et les amandes. Vous pouvez vous aider d'un robot de cuisine.

• Ensuite, faites chauffer un peu l'eau. L'idéal est qu'elle soit tiède, jamais chaude.

• Dissolvez la cuillerée de miel dans l'eau, jusqu'à ce qu'elle soit totalement intégrée. Ensuite, ajoutez les amandes et les noix écrasées.

• Ce traitement est idéal pour commencer la journée. Certaines personnes consomment ce remède le soir, avec du lait au lieu de l'eau, pour mieux dormir.

• Si vous tolérez le lait, vous pouvez essayer cette alternative, mais la consommation d'eau au miel avec l'estomac vide est toujours excellente le matin.

L'ail et le citron pour soigner une infection de la gorge

Il est recommandé de couper des gousses d'ail et de les mettre en bouche (partie interne des lèvres) pendant de nombreuses minutes. Une fois la bouche bien imbibée d'ail, il est nécessaire de boire du jus citron pressé et bouilli. Cette technique est de loin la meilleure pour soulager la gorge.

Théine et clou de girofle pour soigner les maux de tête

L'association théine-clou de girofle est également miraculeuse pour vous soulager. Écrasez quelques clous et mélangez-les à du thé noir, qui a une forte teneur en théine.

Cette dernière contribue à diminuer la pression sanguine et les clous de girofle vont avoir une action anti-inflammatoire.

Soigner l'arthrose avec des choux

Usez et abusez du chou sous toutes ses formes (chou-fleur, chou rouge, brocoli etc...) mais aussi des navets. Pour préserver les vitamines et les principes actifs, consommez-les crus ou à la vapeur.

La sauge, anti- transpirant naturel

Quelques feuilles (fraîches ou sèches) posées dans les chaussures sont fort utiles pour les pieds souffrant de forte transpiration.

Boissons d'armoise

Cette plante (*chih*) soutient la digestion et soigne les troubles de la menstruation. Elle est également conseillée dans le traitement des douleurs musculaires et articulaires.

Infusion : 1 cuillère à soupe de plante sèche (feuille et sommet fleuri) dans 20 cl d'eau frémissante, laisser infuser 5 minutes, filtrer. Boire 2 tasses par jour entre les repas (troubles féminins) ou 15 minutes avant les repas (troubles digestifs).

Du basilic en cas d'acné

Il est conseillé de préparer un baume en mettant 30 g de feuilles de basilic (*h'baq*) dans un litre d'huile d'olive. Garder durant un mois dans un flacon, puis appliquer.

L'OIGNON

Contre le diabète, la grippe... et la chute de cheveux !

Mais surtout, l'oignon est connu pour son action anti-infectieuse. Il est ainsi utilisé pour remédier aux stomatites et aux affections bucco-pharyngées. Contre le staphylocoque, responsable des furoncles et de l'anthrax, il tient même lieu d'antibiotique ! Il a également un effet bénéfique sur le système respiratoire, permettant de se débarrasser des toux rebelles et bronchiques. Antiasthmatique, il peut être utilisé en cas de rhume, de bronchite et de laryngite.

Et là ne s'arrête pas la liste de ses pouvoirs : hypoglycémiant, antiscorbutique, stimulant de l'appétit et de la digestion, carminatif, il est efficace contre la gastro-entérite,

les vers, le diabète, les maux d'estomac, la fièvre, la grippe et, paraît-il, les passions toxiques.

Saviez-vous qu'une étude originale des cardiologues britanniques montra, au milieu du XX^e siècle, qu'un régime riche en oignons frites ou bouillis, en augmentant la fluidité du sang, réduisait les thromboses et les risques d'infarctus ? Et ce, bien que cette nourriture soit considérée comme très riche.

Enfin, l'école des médecins de Salerne, au Moyen Âge, recommandait son suc comme lotion pour lutter contre l'alopécie (chute capillaire), et c'est à cette fin qu'il est encore utilisé dans l'industrie cosmétique !

Pour une peau lisse et claire

Mélangez du jus d'orange fraîchement pressé avec 8 cuillères de farine pour faire une pâte crémeuse. Lissez sur le visage et laissez reposer pendant 20 minutes. Lavez à l'eau chaude. Il vous offre instantanément une peau lisse et claire.

Un tour de manège pour se débarrasser de ses calculs rénaux

Voilà une piste plutôt insolite avancée par une étude sérieuse, parue dans le *Journal of the American osteopathic Association*. Mais cette idée n'est pas arrivée par hasard dans la tête des chercheurs.

De nombreux patients souffrant de lithiase urinaire avaient affirmé que les manèges à sensations fortes avaient contribué à déloger les calculs dans les reins.

Pour chercher à comprendre ce phénomène, pour le moins surprenant, les chercheurs ont conçu, à l'aide d'une imprimante 3D, un rein en silicone chargé d'urine et de véritables calculs rénaux. Ils l'ont ensuite embarqué à bord du célèbre grand huit Big Thunder Mountain Railroad, à Disney World, en Floride.

Après chaque tour, les chercheurs analysaient la position des cristaux dans le rein.

Résultat : Les affirmations des patients ont bien été confirmées, mais l'action du grand huit sur les calculs n'était pas la même selon la place des patients dans le manège. «Cette étude-pilote montre qu'être assis à l'arrière du train permet d'expulser les calculs dans 64% des cas alors qu'être assis devant ne les déloge que dans 16% des cas», a tenu à préciser le Dr Wartinger, à l'origine de ces travaux. «Si vous avez un calcul et qu'il est inférieur à 4 millimètres, vous pouvez aller faire un tour de manège !» a recommandé ainsi le Dr Wartinger.