POUR STIMULER L'ÉNERGIE

Jus aux épinards, aux pommes et au fenouil

En plus de vous apporter de la force, les ingrédients de ce jus sont riches en vitamines et peuvent vous aider à renforcer vos défenses. Le fenouil permet aussi de soulager les maux de tête.

Combien de fois êtes-vous rentré chez vous en ayant qu'une seule envie : vous allonger ? L'épuisement physique et mental en vient toujours à bout de nous, d'où la nécessité de couvrir nos besoins avec des nutriments adaptés. Avant de recourir à un médicament pour soulager les maux de tête ou la tension musculaire, nous vous proposons ce jus naturel pour stimuler votre énergie. Pour cela, il est bon de savoir pourquoi ce jus est aussi bon pour notre santé, surtout lors des moments d'épuisement.

Ph. DR.

Les épinards pour stimuler l'énergie

Les épinards sont des aliments riches en fer et que les enfants n'aiment pas en général. Vous serez content d'apprendre qu'en plus d'être rassasiants, les épinards contiennent de grandes variétés de nutriments et nous apportent force et résistance.

Ils contiennent de fortes doses d'antioxydants naturels qui encouragent la récupération physique, et qui nourrissent les muscles grâce au calcium, aux acides gras oméga-3, aux minéraux comme le fer, le magnésium ou le zinc, et aux vitamines A, C, E et K.

Les épinards améliorent la fonction cardiaque et la résistance.

De plus, si vous vous habituez à consommer des épinards régulièrement, vous pourrez soigner vos problèmes musculaires et vos éventuelles douleurs.

La carotte est source de santé

La carotte n'est pas très énergétique mais elle est nécessaire pour élever nos défenses immunitaires et favoriser notre santé cardiaque.

Une donnée intéressante sur les carottes est qu'elles nous apportent une forte quantité de bêta-carotènes ou de pro-vitamines A, des composants essentiels pour notre organisme et notre métabolisme.

Nous ne pouvons pas non plus oublier que les carottes sont riches en hydrates de carbone, en acide folique, en magnésium, en manganèse et en phosphore.

Bien qu'elles ne nous apportent pas d'énergie, ce sont d'excellents reconstituants et elles couvrent les besoins de nos muscles et de nos os.

Une pomme par jour pour vous revigorer

Une pomme par jour vous donnera de l'énergie pour commencer la journée sans apporter trop de calories au corps.

Les pommes, et surtout la peau, sont riches en flavonoïdes, qui sont excellents pour la santé et la résistance de nos cellules.

Elles nous hydratent et régulent l'accumulation des liquides dans notre corps, tout en le purifiant et en évitant l'inflammation.

L'une des clés de ce fruit médicinal est la vitamine B1 qu'il contient. La riboflavine présente dans les pommes nous aide à transformer la nourriture en énergie, tout en créant des globules rouges qui maintiennent le corps en bonne santé.

Le fenouil contre les maux de tête

Le fenouil lutte contre les infections et les inflammations. Il est très adapté pour prévenir les tensions musculaires.

De plus, cette plante a été utilisée depuis l'Antiquité comme remède naturel pour les maux de tête. C'est un relaxant très intéressant qui favorise également les digestions.

Comment préparer ce jus pour stimuler l'énergie ?

Ingrédients :
- 1 cuillerée de fenouil (5 g).
- 1 verre d'eau (200 ml).
- 1 pomme verte.
- 10 feuilles d'épinards moyennes et tendres.
- 1 carotte.
- 1 cuillerée de miel (25 g).

Préparation :
- Faites tout d'abord infuser le fenouil avec le verre d'eau. Laissez 15 minutes sur le feu et ensuite, laissez reposer avant de filtrer le contenu. Ne gardez que l'infusion et réservez.
- Ensuite, lavez bien la pomme et coupez-la en 4 morceaux sans oublier de retirer les pépins.
- Lavez les épinards et la carotte, que vous couperez en petits morceaux pour faciliter le jus.
- Ensuite, mettez l'infusion de fenouil, la pomme, les épinards et la carotte en morceaux dans le mixeur.
- Vous obtiendrez alors un jus homogène. Ensuite, n'oubliez pas de sucrer cette préparation naturelle avec une cuillerée de miel d'abeille qui agira comme un bon reconstituant.

Ce jus qui stimule l'énergie peut être adapté pour le petit-déjeuner ou le soir quand on rentre chez soi fatigué.

Pour nettoyer les artères bouchées

Les graines de lin (zeriâte el kettane) sont l'un des meilleurs remèdes naturels pour lutter contre les affections cardiovasculaires et inflammatoires, grâce à leur teneur en acide alpha-linoléique.

Cet acide gras essentiel permet de nettoyer les artères bouchées par des graisses et d'éviter leur durcissement, provoqué par le stress oxydant. Ajoutez deux cuillerées de graines de lin (20 g) dans un verre d'eau (200 ml), puis laissez-les tremper durant toute une nuit. Le jour suivant, passez le liquide obtenu dans un chinois, puis consommez-le à jeun. Répétez la même opération tous les jours, durant un mois minimum.

Faire craquer les doigts est-ce dangereux pour la santé de vos articulations ?

Ce bruit de craquement peut impressionner mais en vérité il correspond à l'éclatement d'une bulle de gaz dans le liquide synovial (liquide qui se trouve dans l'espace entre 2 articulations). Lorsqu'on tord l'articulation, une bulle de gaz se forme dans le liquide et éclate en faisant ce bruit : clac ! Il y a même une étude menée en 2016 qui a inclus 215 personnes, âgées de 59 à 80 ans et qui ont passé leur vie avec cette habitude de craquer leurs doigts !

Les chercheurs ont observé ces personnes pendant cinq ans et ont découvert qu'il n'y avait pas de lien entre les craquages de doigts et l'arthrite, ou l'arthrose comme on pouvait le croire. Il n'y a donc aucun danger au craquage, juste le son qui peut être désagréable pour l'entourage, parfois !

Un masque facial à la moutarde

La moutarde peut aussi servir de crème pour le visage, elle renforce la peau et élimine les petites rides. Il est recommandé d'appliquer le masque de moutarde sur le visage pendant 5 minutes et d'éviter le contact avec les yeux.

La mélatonine, un puissant antidote naturel

La mélatonine est une hormone qui est sécrétée par notre corps uniquement lorsqu'il fait noir, c'est pourquoi il est important d'avoir de bonnes habitudes de sommeil, et de dormir la nuit. La tomate possède un effet diurétique et antioxydant. Elle élimine aussi l'acide urique et le cholestérol. Elle est une source de mélatonine très efficace. N'hésitez donc pas à l'inclure dans votre alimentation !

Pour soigner la sinusite

Faire un cataplasme de verveine hachée et mélangée avec une coquille d'œuf. Le placer dans une serviette et laisser toute la nuit sur la zone du nez.

Crème pour les gerçures des mains

Ce traitement rose et citron permet aussi de soigner les rougeurs, les démangeaisons, les fissures et autres types de problèmes que peut rencontrer la peau de nos mains.

Dans 30 cl d'huile d'olive, laissez mariner pendant une semaine 20 grammes de pétales de rose et 5 grammes de zeste de citron. Laissez reposer le tout et filtrez la préparation. Conservez la préparation dans un endroit sombre et à la fois sec. Il faudra appliquer cette crème deux fois par jour sur la zone à traiter.

Si vous êtes fumeur, cette mixture pourrait vous sauver la vie !

Cette mixture miracle vous aidera à inverser les dégâts, que des années de tabagisme peuvent causer, et vous aider à nettoyer vos poumons. Commencez tout d'abord par verser 1 litre d'eau dans un pot, ajoutez ¾ de tasse de sucre puis faites chauffer le tout jusqu'à ébullition. Entre-temps, coupez 1 oignon de taille moyenne en petits morceaux et hachez 1 petit morceau de gingembre puis ajoutez-les à l'eau et laissez bouillir le tout. Ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe de curcuma et laissez mijoter le tout sur un feu doux jusqu'à ce que le niveau de l'eau ait été réduit de moitié. Une fois fait, laissez la mixture refroidir puis transférez-la dans un récipient et placez-le au réfrigérateur. Vous devrez prendre 2 cuillères à soupe de ce mélange le matin à jeun et deux autres cuillères à soupe le soir avant de vous endormir. Vous commencerez déjà à vous sentir mieux après quelques jours de traitement.

Des légumes verts pour prendre soin de son cerveau

Des légumes verts pour prendre soin de son cerveau

Non seulement ils vous permettront de purifier votre organisme, mais ils sont aussi excellents pour votre cerveau. C'est en tout cas ce que révèle une étude publiée dans la revue Frontiers in Aging Neuroscience. Selon ces travaux, c'est la lutéine présente dans ces aliments qui permettrait de renforcer les capacités cognitives du cerveau. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont suivi 122 personnes, âgées de 65 à 75 ans. Ils ont examiné avec attention les contours de leur cortex cérébral, par imagerie par résonnance magnétique (IRM), et ont prélevé des échantillons de sang afin de déterminer leurs niveaux de lutéine.

Un verre de ce remède et vous dormirez comme un bébé !

Commencez par peler une banane puis placez-la dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Versez ensuite le mélange obtenu à travers un tamis afin de séparer les morceaux de banane du liquide. Enfin, ajoutez ½ cuillère à café de cannelle pour le goût. Buvez ce thé une heure avant de vous coucher. Vous dormirez comme un bébé !

Reconstruisez vos os avec cette recette étonnante !

Ce remède naturel est vraiment étonnant car il inverse le processus de destruction et permet de reconstruire les os et les articulation. Il soigne l'arthrose, calme la douleur et l'inflammation des genoux. Pour préparer ce traitement, il nous faudra avoir : une demi-tasse de raisins secs, 40 grammes de graines de citrouille, 2 cuillères à soupe de gélatine neutre, 4 cuillères à soupe de graines de sésame, 200 grammes de miel et 8 cuillères à soupe de graines de lin.

Mélangez dans un robot mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène, mettez dans un bocal en verre et conserver au frigo.

Prenez 1 cuillère à soupe 2 fois par jour (avant le petit déjeuner et le déjeuner) tous les jours. Vous remarquerez que vos tendons et les ligaments retrouvent leur élasticité et la force et vos os et vos articulations retrouvent souplesse et solidité.

Pour apaiser vos douleurs articulaires

Une cuillerée de jus de citron frais et d'huile d'olive à jeun permet de réguler l'inflammation du corps, ce qui a pour effet d'apaiser rapidement les douleurs rhumatismales et articulaires.

Grâce à sa teneur en antioxydants, ce remède permet de freiner le stress oxydant et d'éliminer les toxines. C'est donc un excellent complément pour prévenir les maladies articulaires.

Du gingembre contre le mal de dos

Faire bouillir de l'eau avec du gingembre (skendjbir) et y tremper un linge. Étendre sur son dos une serviette sèche, puis recouvrir avec le linge humide. Recouvrir le tout avec une autre serviette sèche et laisser agir 5 minutes.

La marjolaine pour calmer vos nerfs

La marjolaine (merdeqoche) a des effets sédatifs et est utilisée contre le stress, l'anxiété et l'insomnie. Pour cela, le mieux est de boire 5 grammes de feuilles de marjolaine dans de l'eau bouillante.