

Salade pour soulager les infections féminines

Les salades sont un choix sain pour le petit-déjeuner, en collation ou autres... Nous allons vous présenter une salade très saine à base de grenades (*roummane*).

Ce fruit est un avantage irremplaçable pour votre organisme et il est une aide en particulier pour les femmes qui ont des infections vaginales, des problèmes avec le candida albicans et virus du papillome (HPV).

Nettoyez deux grenades et enlevez les graines dans un bol profond. Coupez une pomme en morceaux et l'ajouter dans le bol. Pressez un citron, l'ajouter à la salade et bien mélanger. Râpez une carotte et l'ajouter à la salade.

Vous obtiendrez une excellente combinaison et une véritable «bombe vitaminée». Consommer la salade aussi souvent que possible.

Les quantités ne sont pas limitées et chaque bouchée de cette salade est un réel bienfait pour votre organisme.

Remède à base d'œufs pour vos os et votre énergie

Avez-vous souvent des problèmes avec vos os et vous sentez-vous toujours fatigué ? Cette vieille recette japonaise des samouraïs et qui utilise des œufs peut vous aider contre ce genre de problèmes.

Mettez un œuf (bio si possible) bien lavé dans une tasse de 150 ml de vinaigre de cidre. Laissez-le pendant une semaine. Après une semaine, la coque va être dissoute et seulement une fine membrane qui va maintenir le blanc d'œuf et le jaune d'œuf va rester entier. Retirez la membrane et bien mélanger le contenu de l'œuf avec le vinaigre de cidre. Consommez 10 ml de cette boisson fondus dans un verre d'eau tiède trois fois par jour. La première doit être le matin à jeun. Cette recette va vous donner l'énergie qu'il vous faut et renforcera vos os. Le corps va absorber les vitamines, les protéines et le calcium contenu dans l'œuf.

Remède à base d'oranges et d'amandes

Les amandes sont riches en vitamine E, vitamines B, antioxydants, sélénium et magnésium excellents pour renforcer le système immunitaire et avec des propriétés expectorantes. Mélangez du jus d'orange avec 2 cuillères à café de poudre d'amandes. Buvez ce mélange une fois par jour avant le coucher.

Testez la caféine en cas de crise d'asthme

Buvez une grande tasse de café fort ou deux canettes de boisson au cola au moment où vous sentez venir une crise. La caféine a des propriétés qui s'apparentent à celles de la théophylline, un médicament bronchodilatateur parfois prescrit contre les crises graves. Elle a un effet relaxant sur les muscles des bronches et favorise donc leur dilatation.

L'ail... pour la saison froide

Voici un petit truc qui s'avère fort efficace en cas d'affection pulmonaire : prenez l'ail en décoction dans du lait à raison de 8 à 20 grammes pour un litre de lait. Un breuvage à boire chaud dans la journée. L'ail consommé de cette façon aura aussi un effet bénéfique sur la coqueluche. L'absorption de l'ail est aussi efficace sur la circulation sanguine et recommandée pour les personnes âgées. Rappelez-vous que l'ail est riche en phosphore, en magnésium, en manganèse, en cuivre et en fer. L'ail cru n'a pas son pareil.

Pour se protéger des affections intestinales

Selon une étude scientifique, augmenter sa consommation d'huile d'olive pourrait protéger des colites ulcéreuses.

La colite ulcéreuse est une maladie inflammatoire intestinale qui cause des ulcères de la muqueuse intestinale du rectum au côlon, provoquant des douleurs abdominales, de la diarrhée et une perte de poids. Cette étude a découvert que les personnes dont le régime alimentaire était riche en acide oléique avaient moins de risque de développer des colites ulcéreuses. L'acide oléique est un acide gras mono-insaturé qu'on retrouve dans des aliments comme l'huile d'olive, l'huile d'arachide, l'huile de pépins de raisin, le beurre et certaines margarines.

Cette étude regroupait plus de 25 000 personnes âgées de 40 ans à 65 ans, de Norfolk au Royaume-Uni, recrutées entre 1993 et 1997. Aucun des participants n'avait de colite ulcéreuse au début de l'étude. En 2002, 22 participants en avaient développé une. En comparant les régimes alimentaires de ces personnes à ceux des personnes qui n'avaient pas développé l'affection, les chercheurs ont découvert que celles qui avaient consommé le plus d'acide oléique avaient 90% moins de risque de développer une colite ulcéreuse.

Selon l'étude, l'acide oléique semble prévenir le développement des colites ulcéreuses en bloquant, dans les intestins, les produits chimiques qui aggravent l'inflammation liée à la maladie.

Il estime qu'environ la moitié des cas de colite ulcéreuse pourraient être évités si on consommait une plus grande quantité d'acide oléique. Deux à trois cuillères à soupe d'huile d'olive par jour auraient un effet protecteur.

CANNELLE ET CITRON

Un remède sensationnel que vous devez découvrir

Si vous faites partie de ces personnes habituées à consommer des compléments vitaminiques pour augmenter vos défenses immunitaires face aux changements de saison, essayez d'introduire ce remède dans votre quotidien.

Si vos préparations à base de cannelle et de citron vous semblent trop fortes, vous pouvez ajouter un peu de miel pour adoucir le goût. Ce remède vous sera indispensable dans votre vie !

> Cannelle et citron pour réduire les douleurs articulaires

Si vous souffrez d'arthrite, prenez chaque jour de la cannelle au citron : la tuméfaction et l'inflammation réduiront. Les deux sont des anti-inflammatoires et très communément utilisés pour ces affections courantes.

Ingrédients :

- 1 bâton de cannelle
- 5 cuillères de jus de citron (50 ml)
- 1 cuillère de miel (7,5 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

Préparation :

- Faites chauffer l'eau et quand elle arrive à ébullition, ajoutez la cannelle et le miel. Laissez infuser pendant 15 minutes pour ensuite laisser reposer 10 minutes supplémentaires.
- Filtrez le contenu et servez dans votre tasse préférée. Ensuite, ajoutez les 5 cuillères de jus de citron.
- Prenez-en chaque jour à jeun.

> La cannelle et le citron pour perdre du poids

D'une part, la cannelle nous aide à contrôler les niveaux d'insuline dans le sang, ainsi que les hydrates de carbone. Au lieu de les stocker, notre organisme les utilise comme une forme d'énergie.

Si vous prenez ce mélange de cannelle et de citron chaque jour, vous réussirez



Photo : DR

à faire face à cette graisse plus résistante, située dans la zone de l'abdomen.

Ingrédients :

- 1 bâton de cannelle
- 5 cuillères de jus de citron (50 ml)
- 1 cuillère de miel (7,5 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

Préparation :

Comme vous avez pu le remarquer, les ingrédients sont les mêmes que dans la recette précédente. Suivez donc les mêmes règles. La seule différence se trouve dans le fait que vous prendrez ce remède 20 minutes après le repas principal de la journée. De cette manière, vous accélérerez votre métabolisme et vous prendrez soin de votre digestion.

> Ayez un visage sain, propre et sans acné

La cannelle et le jus de citron agissent comme des agents antibactériens très efficaces. Les deux concentrent leur activité sur deux zones concrètes. Si vous vous habituez à appliquer ce remède simple chaque soir, vous réussirez à réduire l'impact de l'acné et à atténuer les cicatrices ou marques liées à ce phénomène :

Ingrédients :

- 1 cuillère de cannelle (5 g)
- 1 cuillère de jus de citron (10 ml)
- Un petit récipient
- 1 morceau de coton

Préparation :

- Préparez ce traitement facial le soir, avant d'aller dormir. Pour cela, et avec un visage bien propre, appliquez ce remède à base de cannelle en poudre et de citron.

• Imprégnez le morceau de coton du mélange des deux ingrédients et appliquez-le sur les zones les plus affectées par l'acné.

• Laissez agir pendant 5 minutes et rincez à l'eau tiède.

Faites cela à chaque fois qu'un bouton apparaît ou pour réduire les taches du visage liées à l'acné.

> Lutte mieux contre la grippe et les rhumes !

Ce remède à base de cannelle et de citron ne vous évitera pas la contraction du virus de la grippe ou du rhume, sachez-le. Cependant, vous atténuez leurs effets et vous vous rétablirez plus rapidement. Grâce à la vitamine C du citron et aux effets antibactériens de la cannelle, vous aurez un système immunitaire plus résistant. Ainsi, vous éviterez par exemple les périodes fébriles ou les excès de mucosités.

Ingrédients :

- 1 bâton de cannelle
- 1 tasse de jus d'orange (250 ml)
- 5 cuillères de jus de citron (50 ml)
- 1 cuillère de miel (7,5 g)

Préparation :

• Commencez par presser le jus d'orange nature. Une fois qu'il est prêt, faites-le chauffer pendant 5 minutes avec le bâton de cannelle et le miel.

• Une fois le temps écoulé, retirez le bâton de cannelle et ajoutez les 5 cuillères de citron.

Prenez ce mélange le matin au petit-déjeuner. Vous verrez qu'il vous fera un bien fou !

Pour nettoyer les artères et les veines

Le piment de Cayenne contient une substance active appelée capsaïcine dont l'effet antioxydant empêche le mauvais cholestérol de s'oxyder dans les artères. Sa consommation régulière améliore la circulation sanguine, diminue le risque de thrombose et contrôle la forte pression artérielle. On le recommande aux patients obèses ou ceux qui risquent une crise cardiaque ou un accident cérébrovasculaire.

Pour améliorer le moral et diminuer la dépression

Une poignée de fruits secs diminue le stress, la dépression et la sensation de fatigue. Leurs acides gras essentiels apportent de l'énergie au corps ainsi qu'un meilleur rendement physique et mental. C'est une bonne source de magnésium, un minéral qui encourage la détente du corps, réduit les effets du stress et lutte contre les problèmes de sommeil.

En cas de bronchite aiguë

L'infusion de thym (*z'itra*) est très efficace pour fluidifier les sécrétions. Versez une à deux cuillères à café de thym dans 250 ml d'eau bouillante et sucrez avec du miel. Buvez-en 3 à 4 tasses par jour.

Il prévient les calculs rénaux

Un peu de thé vert tous les jours et vous pourrez dire adieu aux calcifications et à la formation de calculs rénaux. Ses composants permettent de diminuer la production et la taille des sédiments d'oxalate de calcium, qui s'accumulent dans les reins et qui sont à l'origine de la formation de calculs.

Les légumes crus pour lutter contre la fatigue

La carotte, le céleri (*krafès*) et la tomate sont des légumes que nous avons l'habitude de consommer en été, lorsqu'il fait chaud.

Cependant, lorsque l'hiver arrive, nous cherchons à consommer des repas plus rassasiants, plus gras, plus «opulents».

Vous devez pourtant essayer de manger des salades de légumes crus lorsqu'il fait froid, car ces aliments vous remplissent d'énergie. Pour ne pas vous lasser, vous pouvez de temps en temps les cuire à la vapeur ou les faire sauter avec un peu d'huile d'olive.

Soignez un kyste ovarien à la maison !

De nos jours, de plus en plus de femmes souffrent de kystes ovariens qui perturbent leur cycle menstruel, leur fécondité... Certes, il existe de nombreux traitements pour résoudre le problème, mais la plupart du temps, ils sont non seulement onéreux, mais également fatigants et très difficiles à suivre au quotidien.

Prenez plusieurs feuilles d'aloë vera (*sebbar*) et stockez-les au réfrigérateur pendant 2 semaines. Ceci fait, découpez-les en morceaux puis pressez-les pour en récupérer le gel. Versez le tout dans un bol puis ajoutez une quantité équivalente de miel.

Stockez au réfrigérateur. Prenez une cuillère à café de cette mixture chaque jour, le matin au lever. Faites de même pendant encore 45 jours. Le traitement fini, vous n'avez plus qu'à vous assurer que le kyste est bel et bien parti !

Soigner les eczéma de l'oreille

Imbiber un coton tige ou le coin d'un mouchoir propre d'huile d'olive et passer le doucement dans l'oreille tous les jours.

Éviter de frotter tout le temps l'oreille qui gratte, plus la peau est fragilisée, plus l'infection risque de se généraliser. Bien sécher les oreilles après chaque douche.