

Le ginseng pour une meilleure résistance

Le ginseng s'utilise comme un tonique général chez les herboristes occidentaux modernes. Il en va de même chez les médecins chinois traditionnels. On pense que cela stimule et fortifie le système nerveux central en cas de fatigue, d'effort physique, de faiblesses à cause de maladies ou de blessures et, aussi, en cas de stress émotionnel prolongé.

L'affinité du ginseng avec le système nerveux, ainsi que sa capacité à promouvoir la relaxation, fait que cette plante est très utile pour lutter contre les maladies liées au stress. On parle par exemple de l'insomnie ou de l'anxiété.

Les sportifs peuvent bénéficier de l'utilisation du ginseng pour obtenir une meilleure résistance. Il est également connu pour être un aphrodisiaque et un tonique sexuel ! En effet, il permet de maintenir les organes de reproduction et le désir sexuel chez les personnes âgées. Il aide aussi à prévenir ou guérir la dysfonction érectile liée à la maladie de la prostate ou au stress. Diverses études faites sur les animaux et sur l'homme ont démontré que le ginseng peut également réduire l'apparition du cancer. (En pharmacie).

Lotion à la tomate pour les pores dilatés

Le jus de tomate peut être appliqué sur le visage comme une lotion naturelle pour nettoyer les pores.

Ses antioxydants inhibent l'action des radicaux libres et grâce à sa haute teneur en potassium, il aide à atténuer les taches. Pressez le jus d'1 tomate et mélangez-le avec 1 cuillerée de vinaigre (5 ml) et 4 cuillerées d'eau (40 ml) jusqu'à l'obtention d'une lotion homogène.

Étalez le produit sur tout le visage avec un coton. Appliquez au minimum trois fois par semaine pour obtenir de bons résultats.

Comment éliminer la peau «chair de poule»

Lorsque vous dites que vos poils se hérissent ou qu'ils se dressent, vous êtes, sans le vouloir, en train d'expliquer un phénomène réellement intéressant, causé par la peur, l'irritation et d'autres émotions intenses. Parmi les solutions naturelles les plus efficaces, le gommage à l'huile d'olive et au sucre, qui se fabrique en mélangeant ces ingrédients à parts égales.

Une autre méthode faite maison pour se débarrasser de la chair de poule est de laver la zone concernée avec du vinaigre de cidre. Le vinaigre agit bien sur la zone et vous évitez ainsi l'action sévère de certaines crèmes de traitement dont le principal agent actif est l'acide lactique, qui provoque des irritations de la peau.

Contre les crises cardiaques, le brossage des dents

Vos gencives sont pleines de vaisseaux sanguins et votre bouche pleine de bactéries. Si vous abîmez vos gencives, même légèrement, des bactéries entreront continuellement dans votre sang. Elles iront ensuite n'importe où, déclenchant une inflammation dans tout votre corps. L'inflammation est en principe une bonne chose. Elle permet de réparer les tissus abîmés. Mais elle est néfaste quand elle est permanente. Elle abîme les vaisseaux sanguins, notamment ceux qui irriguent le cœur. Elle provoque de l'athérosclérose, un durcissement des artères qui élève le risque d'infarctus et d'AVC parce que le sang peine à s'y écouler.

Des études montrent que les bactéries impliquées dans les parodontites (maladies où des poches de pus se forment dans les gencives) sont capables de migrer jusqu'au cœur : par exemple, le *Streptococcus sanguis*, impliqué dans les AVC.

Certaines études montrent que plus vous avez de bactéries dans vos gencives abîmées, plus vos artères carotides sont épaisses. Les artères carotides sont celles qui longent le cou et conduisent le sang au cerveau. Si elles sont trop épaisses, le sang peine à monter à la tête. C'est aussi un facteur d'AVC.

Le concombre recommandé aux diabétiques

Le jus de concombre a une action bénéfique sur la santé du cœur. Il aide à prévenir les maladies cardiovasculaires les plus communes.

Il contient beaucoup de potassium, un minéral qui réduit la pression artérielle, ainsi que des antioxydants et des fibres, utiles pour réduire le mauvais cholestérol. Le jus de concombre contient une substance essentielle au pancréas, car elle aide à

produire l'insuline : c'est donc un jus recommandé aux diabétiques.

Si vous n'avez pas le temps de préparer un jus de concombre, optez pour l'eau de concombre. Prise à jeun, le matin, cette eau hydrate et nettoie l'organisme en profondeur.

Mettez quelques tranches dans une grande carafe avec un peu de citron et laissez infuser quelques minutes.

L'HUILE DE LAURIER

Un puissant relaxant musculaire

L'huile de laurier est une ressource formidable qu'il vaut la peine d'avoir chez soi. Le laurier favorise les états de relaxation et permet de calmer le stress afin d'apaiser corps et esprit.

On lui attribue des propriétés antiseptiques, antibiotiques, analgésiques...

Elle sent bon et on peut l'appliquer aussi bien pour la beauté que pour soulager de multiples douleurs quotidiennes, où la médecine naturelle est toujours la bienvenue. Prenez note, cette huile de laurier (*rand*) vous sera d'une grande aide !

Elle stimule la relaxation musculaire

L'huile de laurier est avant tout un puissant relaxant musculaire. Son action vasoconstrictrice favorise aussi bien la contraction que la relaxation des nerfs, tout en régulant la circulation sanguine.

- Elle est très utile pour soulager les céphalées ou les migraines.

- Lorsque vous souffrez de douleur de cou ou d'épaules, elle est excellente pour un massage.

Elle fait baisser la fièvre

À chaque fois que vous souffrez d'une grippe ou d'un rhume, n'hésitez pas à vous faire des vapeurs avec de l'huile de laurier ou d'appliquer des cataplasmes humides avec ce remède sur votre poitrine.

- L'huile de laurier vous aide à réduire les infections liées aux rhumes.

- De plus, elle régule la température corporelle qui amène la fièvre et favorise la transpiration pendant cette période.

C'est un bon antibiotique

Sachez que l'huile de laurier dispose de grandes propriétés antibiotiques. Cela peut vous aider à inhiber la croissance de nombreux types de microbes, de bactéries et de champignons.

Vous pouvez nettoyer les petites blessures, les brûlures, les rougeurs ou tout type de plaies avec cette huile. Elle n'a pas d'effets secondaires et peut être



Photo : DR

une ressource magnifique pour soigner les petits accidents des enfants, par exemple.

Elle est bonne pour la peau

Cette huile est riche en vitamines, en minéraux et en antioxydants, très intéressants pour le soin et la bonne santé de la peau.

N'oubliez pas non plus ses bienfaits anti-inflammatoires et antimicrobiens qui sont excellents pour maintenir la peau propre et sans produits toxiques qui ont tendance à la vieillir et à l'abîmer.

Elle favorise la pousse des cheveux

L'huile de laurier est aussi excellente pour la pousse des cheveux :

- elle agit comme un remède naturel pour lutter contre les pellicules ;
- puisqu'elle favorise la circulation sanguine, elle stimule la santé du cuir chevelu pour stimuler la pousse des cheveux.

Sachez également que l'huile de laurier est également bien connue pour son

efficacité dans l'éradication des poux.

Comment préparer votre propre huile de laurier ?

Ingrédients :

- 1 cuillerée et demie de feuilles de laurier (15 g).
- 1 tasse d'huile d'amandes douces (environ 200 g).

Préparation :

Le plus important, pour préparer cette huile de laurier, est la patience. Une fois que vous avez mélangé tous les ingrédients, vous devrez les laisser macérer pendant 40 jours.

- Commencez par bien laver 1 récipient ou 1 pot en verre avec une capacité de 200 ml.

- Ensuite, mettez-y les feuilles de laurier, en prenant soin de les nettoyer avant, pour qu'elles n'aient plus de terre ou de restes d'autres plantes.

- Une fois que vous avez introduit les feuilles de laurier, ajoutez l'huile d'amandes douces.

- Fermez hermétiquement et laissez macérer pendant 40 jours.

Le jus d'orange pour votre bon cholestérol

Pour comprendre pourquoi le jus d'orange vous aide à équilibrer votre cholestérol, vous devez d'abord parler des stérols. Les stérols ont une structure très similaire à celle du cholestérol. Ils sont un composé que l'on trouve de manière naturelle dans certains fruits comme les oranges ainsi que certains légumes, fruits secs, graines et huiles végétales. Ce que font les stérols, c'est réduire le cholestérol total et le LDL. S'il est certain qu'un jus d'orange vous apporte une très faible quantité de stérols, il élève également le niveau de bon cholestérol.

Ainsi, si vous vous habituez à en consommer tous les jours, en plus d'une alimentation adaptée, les résultats se noteront sur votre prochaine analyse.

Lait de sésame contre l'anémie

Les graines de sésame (*djeldjlène*) aident à lutter contre l'anémie en raison de leur important contenu en calcium, en fer et en zinc.

C'est aussi un remède naturel qui combat la dépression et un excellent énergisant qui lutte contre la fatigue. Voici une façon de consommer le sésame. Moudre un quart de tasse de sésame blanc avec un moulin. Ajouter un demi-litre d'eau et mixer bien les deux ingrédients. Laisser macérer trois heures, filtrer et adoucir avec du miel.

Découvrez...

L'année 2016 a été proclamée «année internationale du légume» par l'ONU, afin de «sensibiliser» les populations aux avantages nutritionnels des légumes.

Traiter les fractures osseuses

Du blanc d'œuf sur l'emplacement de la fracture si celle-ci n'est pas ouverte (c'est une méthode africaine qui accélère la soudure d'une façon fulgurante).

Si vous souffrez de constipation

Le riz gluant — comme son nom l'indique, il colle — est souvent recommandé au Vietnam aux vieilles personnes ou aux gens ayant un transit difficile. Comme quoi il faciliterait le transit et est beaucoup plus facile à ingérer et digérer pour les personnes âgées.

Pour atténuer les taches de rousseur

Voici une mixture avec laquelle vous pourrez masser à l'aide de vos doigts les taches à atténuer : 1 cuillère à café de glycérine, 1 bonne cuillère à café de jus de citron avec 1 cuillère à café d'eau oxygénée à 10 volumes.

Pour prévenir l'Alzheimer

Pour soulager et retarder les symptômes, ralentir le processus, buvez des infusions de romarin (*ikili*) sans sucre, 3 ou 4 fois par jour.

Le romarin est tonique pour le centre nerveux et favorise une bonne circulation sanguine.

Un cataplasme anti-inflammatoire

Ce remède soulage les douleurs dues à une inflammation aiguë ou chronique. Mettre 100 g de sommités (parties aériennes) fleuries d'origan (*zaatar*) dans un linge propre. Placer le tout sur le couvercle d'une casserole contenant de l'eau bouillante. Une fois que le cataplasme d'origan est chaud, appliquer le linge sur la zone douloureuse, y compris sur le front ou les tempes, 3 ou 4 fois par jour.

Boire davantage d'eau

Il est intéressant de boire de l'eau avant le repas : dans une étude de l'Université d'Utah, les personnes qui suivaient un régime et qui devaient boire deux verres d'eau avant chaque repas ont perdu 30% de poids de plus que les autres.

Inflammations cutanées douloureuses

Faites infuser 3 à 5 cuillères à table (30 à 50 g) de graines de lin écrasées ou moulues dans de l'eau bouillante durant 10 à 15 minutes, puis appliquez en cataplasme chaud et humide.