

Remèdes maison contre l'acide urique

Si vous avez des problèmes de niveau d'acide urique élevé dans votre sang ou vos articulations, vous pouvez profiter des effets bénéfiques de ces recettes maison :

- Faites-vous un jus de tomates bien mûres et buvez en trois fois par jour. Mangez également plus de tomates dans votre vie quotidienne, crues de préférence.
- Faites un cataplasme avec du bicarbonate de soude et un peu d'eau, puis appliquez-le sur la zone affectée pour désenflammer et réduire les douleurs.
- Hachez deux gousses d'ail et mélangez-les avec une cuillerée de son et une cuillerée de vinaigre de pomme. Faites un cataplasme avec cette pâte et disposez-le sur la zone touchée.
- Mixez deux grandes feuilles de chou et appliquez le mélange sur la zone douloureuse en faisant de petits massages circulaires, de deux à trois fois par jour.
- Faites bouillir un demi-oignon dans un litre d'eau durant trois minutes. Laissez reposer pendant 5 minutes, filtrez et buvez une tasse jusqu'à trois fois par jour. Si la saveur est trop désagréable, ajoutez-y une tasse de miel.
- Faites bouillir un demi-litre d'eau avec trois branches de persil, 50 g de chou et un demi-oignon pendant 15 minutes. Retirez du feu, filtrez et laissez tiédir quelques instants. Avant de boire le tout, ajoutez le jus d'un citron. Il est conseillé de boire ce mélange avant de déjeuner.

De l'ortie pour soulager l'asthme

L'ortie est utilisée traditionnellement dans le traitement de l'asthme. Une étude expérimentale montre qu'elle diminue l'inflammation dans les poumons.

Des chercheurs ont souhaité valider scientifiquement l'utilisation traditionnelle de l'ortie contre l'asthme. Ils montrent que des rats asthmatiques traités avec des extraits d'orties ont moins d'inflammation pulmonaire. Ceci est dû à une diminution du niveau des cellules inflammatoires dans les poumons. En effet, ces cellules inflammatoires génèrent des espèces réactives de l'oxygène (ROS) et des radicaux libres qui contribuent aux lésions tissulaires et aux réactions inflammatoires. L'ortie a donc permis de diminuer les symptômes de l'asthme.

L'ortie (*horelique*) possède des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires bien documentées. Elle a montré son efficacité sur les douleurs articulaires dans l'arthrose et la rhinite allergique.

Du brocoli pour vivre plus longtemps

D'après une étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, les adeptes des légumes comme le brocoli mais aussi le chou, chou de Bruxelles, chou-fleur vivraient plus longtemps et auraient moins de risques de décéder d'une maladie cardiovasculaire que les personnes qui en consomment peu. Les chercheurs de l'Université Vanderbilt (Etats-Unis) et de l'Institut du cancer de Shanghai (Chine) ont analysé les données de 61,436 hommes suivis durant 4,6 ans ainsi que celles de 73,360 femmes suivies durant 10,2 ans. Les participants ont rempli un questionnaire alimentaire évaluant leur consommation de fruits et légumes.

Chez les personnes qui consomment le plus de légumes crucifères, le risque de décès prématuré (quelle qu'en soit la cause) est réduit de 22% et le risque de décès liés à une maladie cardiovasculaire est réduit de 31%.

Éliminez les verrues avec un oignon

Les acides naturels et les composés sulfurés de l'oignon permettent de réguler le pH naturel de la peau, de manière à accélérer sa cicatrisation face à la présence de verrues.

La vitamine C contenue dans le citron permet de renforcer l'action antivirale et antibactérienne de l'oignon pour obtenir des résultats optimaux.

Mélangez 3 cuillerées de jus d'oignon (30 ml) avec 1 cuillerée de jus de citron (10 ml), puis frottez le produit obtenu sur votre verrue à l'aide d'un petit morceau de coton. Si vous le désirez, vous pouvez placer un bandage sur votre verrue pour que les composés du produit agissent durant la nuit. Sinon, appliquez ce remède trois fois par jour.

Le romarin pour votre cerveau

Cette plante possède un riche arôme d'huile essentielle et on peut simplement par son odeur améliorer la mémoire prospective des personnes âgées de plus de 65 ans. Vous vous demanderez ce qu'est la mémoire prospective. Il s'agit de la capacité à se souvenir d'événements précis et des tâches qui s'ensuivront dans le futur, comme le rendez-vous avec le médecin, votre date d'anniversaire ou celle de vos enfants. Donc, si vous voulez améliorer la mémoire prospective d'un être cher ou même de la vôtre, suivez cette recommandation. Cette technique a déjà été utilisée dans des études comparatives avec des personnes âgées de plus de 65 ans dans une pièce parfumée à la lavande (*khezzama*), une autre avec du romarin (*iklil*) et une dernière sans parfum.

L'EAU AU GINGEMBRE

Pour perdre du poids

Cette boisson au gingembre pour perdre du poids est une ressource formidable pour prendre soin de votre santé, tout en équilibrant vos taux de sucre et en accélérant la digestion.

L'eau est une alliée parfaite pour cela, car elle vous aide à digérer et active les reins, ce qui est essentiel pour éliminer les liquides. On peut ajouter différents ingrédients à cette eau afin d'en tirer le maximum de profit.

Vous avez de nombreuses alternatives à disposition, mais l'une des plus efficaces est l'eau au gingembre.

Il régule les taux de sucre de manière surprenante

Grâce à ses propriétés, l'eau au gingembre vous aide à réguler les taux de sucre dont le corps a besoin pour fonctionner.

Peu importe combien vous en ingérez : vous aurez le glucose nécessaire pour affronter la journée, jamais au-dessus, jamais en dessous.

C'est l'un des points-clés pour perdre du poids, car tout le sucre que vous ne métabolisez pas se transforme en graisses et donc en kilos.

De plus, il vous aide aussi à prévenir ou à traiter le diabète, sans effets secondaires.

Il stimule la digestion

La composition de ce tubercule favorise la création des jus gastriques. Ces substances facilitent la décomposition des aliments, ainsi que l'absorption de ce qui vous fait du bien et expulse ce qui est toxique.

De plus, il a une haute teneur en fibres, et le travail des organes est donc simplifié.



Photo : DR

Tenez compte de la chose suivante : la façon dont le travail intérieur s'effectue est plus importante que la quantité de calories ingérées.

Il augmente la chaleur corporelle

Vous avez besoin de maintenir votre intérieur à une température élevée.

Cependant, cette chaleur freinera la rétention de liquides, car elle provoquera une transpiration interne entraînant elle-même la perte de ceux-ci.

Il vous est recommandé de provoquer cet effet le soir, car une montée en température est naturelle à ce moment-là de la journée.

Pour finir, le gingembre augmente la sérotonine et vous dormirez donc plus et mieux.

Comment préparer de l'eau au gingembre ?

Ingrédients :

- 6 tasses d'eau (1,5 litre).
- 5 cuillerées de gingembre râpé (50 g).
- Le jus de 2 citrons.

Préparation :

- Faites chauffer l'eau et quand elle arrive à ébullition, ajoutez le gingembre.
- Laissez faire la décoc-

tion pendant une ou deux minutes et retirez du feu.

- Laissez reposer pendant 10 minutes.

• Ensuite, filtrez-le contenu, ajoutez-le jus de citron et consommez.

- Le mieux est de la consommer à jeun.

Pour que cette recette ait l'effet désiré, le mieux est de la boire au quotidien. Il s'agit d'un traitement dont les conséquences commencent à se faire sentir au bout d'un certain temps.

Il est nécessaire que vous le sachiez pour ne pas désespérer, si jamais vous vouliez des résultats immédiats.

Même s'il est conseillé de boire cette eau dès la première heure du jour, si vous préférez la consommer à un autre moment, mettez-la dans un thermo et ingérez-la au fil de la journée.

Il n'y a pas de quantité limite, vous pouvez en consommer autant que vous le voulez.

Il est évident que cette boisson est bien plus qu'une alliée pour perdre du poids. Elle constitue un complément alimentaire très nutritif et bienfaisant pour notre organisme.

Pour soulager les crampes au mollet

Pour soulager les crampes au mollet et au pied rapidement, une astuce efficace consiste à marcher pieds nus sur du carrelage froid si c'est possible. Ensuite étirez bien votre mollet et la crampe devrait disparaître rapidement.

L'avoine pour retrouver de l'énergie

L'avoine a des propriétés tonifiantes reconnues. Remplissez un quart de casserole d'eau, ajoutez une bonne cuillère à soupe de flocons d'avoine (*khortal*) puis portez à ébullition. Enfin filtrez la boisson obtenue. Vous pourrez la consommer pour retrouver la forme si vous vous sentez fatigué.

Tisane relaxante au tilleul

Si vous vous sentez stressé ces jours-ci, préparez cette tisane qui va vous relaxer.

Versez 500 ml d'eau dans une casserole et faites bouillir. Une fois que l'eau bout, enlevez la casserole du feu et ajoutez 10 g de fleurs séchées de tilleul. Couvrez alors la casserole et laissez infuser pendant 10 minutes.

Un bon remède pour le hoquet

Un remède efficace et peu connu pour faire passer le hoquet consiste à monter rapidement les escaliers quitte à s'es-souffler, c'est assez radical pour faire passer le hoquet.

Le thé noir contre les aphtes

Le thé, en plus d'être bon pour la santé, il sera particulièrement efficace pour soigner les aphtes, le thé noir notamment. Les tanins du thé ont des propriétés apaisantes. Utilisez les sachets de thé noir usagés en les plaçant directement sur l'aphte et laissez agir quelques minutes. Vous devrez ressentir un soulagement immédiat et le thé va soigner la plaie.

Pour baisser le taux de triglycérides

L'infusion au persil permettra de faire baisser le taux de sucre dans le sang et agira également sur les triglycérides. Le persil est en plus un très bon diurétique. Pour préparer l'infusion vous aurez besoin d'un litre d'eau et d'un bouquet de persil. Faites bouillir l'eau puis retirez-la du feu et ajoutez le persil. Laissez infuser pendant 10 minutes puis filtrez et buvez. Vous pourrez boire cette infusion 2 à 3 fois par jour.

L'ail contre l'otite

L'ail possède des vertus antibactériennes, antiseptiques, antifongiques et anti-inflammatoires. Il pourra être utilisé pour venir à bout d'une otite. Pressez une gousse d'ail jusqu'à obtenir une sorte de jus homogène. Mélangez ce jus avec de l'huile d'olive et réchauffez le tout.

Une fois le liquide tiède, versez en un peu dans l'oreille qui vous fait souffrir. Laissez agir 20 secondes puis rincez. Vous effectuerez ce traitement trois fois par jour pour faire disparaître l'otite.

Réhydratez le nez pour éviter les irritations

A force de se moucher avec des mouchoirs en papier le nez devient vraiment irrité, il est alors important de bien le réhydrater. Vous pouvez alors préparer une crème hydratante maison. Mélangez du miel avec un peu de blanc d'œuf. Grâce aux vertus apaisantes du miel, cette crème agira efficacement sur les irritations.