

### TISANES CONTRE LE STRESS

# Pour retrouver une vie sereine

**Qui n'a jamais eu besoin d'anti-stress au moins une fois dans son existence? Le travail, la vie urbaine, les relations sociales, les petits soucis de tous les jours sont les principales causes d'un trouble communément désigné sous le terme d'anxiété.**

Certaines plantes constituent un bon moyen naturel de vous sentir mieux. Profitez-en avec ces tisanes aux plantes.

#### Le tilleul : efficace en cas de crises d'angoisse

Connue pour ses propriétés calmantes, apaisantes et anti-stress, la tisane de tilleul est notamment recommandée contre les troubles nerveux et les crises d'angoisse. Il aurait même des effets positifs sur les personnes souffrant

de la maladie d'Alzheimer, qui, grâce à lui, parviennent à améliorer leur état anxieux et dépressif.

Pour préparer votre tisane au tilleul, faites bouillir 500 ml d'eau et ajoutez-y 10 g de fleurs séchées de tilleul. Ensuite couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes. A la fin, filtrez et buvez.

#### La mélisse : pour les moments émotionnellement difficiles

Vous savez que les

émotions ont une influence sur votre santé. En cas de période éprouvante, elles se ressentent physiquement en provoquant fatigue, tachycardie et spasmes gastriques. La mélisse (trandjane) est la plante la plus indiquée pour apaiser ces troubles grâce à son effet relaxant et sédatif. Elle aide également à trouver le sommeil, renforce le système immunitaire et soulage la migraine. Buvez une infusion de mélisse quand le stress se manifeste ou le soir, en cas de troubles du sommeil. Pour une tasse : 5 feuilles séchées de mélisse à infuser dans 200 ml d'eau.

#### Le laurier : il apporte calme et sérénité

Cet anti-stress naturel est très efficace en cas de troubles digestifs et de ballonnement et il est notamment un bon remède pour le stress et la fatigue. Une tasse de tisane de laurier (rand) vous apportera calme et sérénité. Pour en préparer, vous chauffez à ébullition environ 200 ml d'eau que vous y ajoutez

aux fleurs de laurier. Laissez infuser une dizaine de minutes puis filtrez.

#### La passiflore : contre l'anxiété et la mélancolie

Comme elle apaise le système nerveux, la passiflore (nouar essaâ) vient à bout des spasmes et de l'émotivité excessive. En plus d'apaiser les tourments, elle aide à dépasser les états mélancoliques ou nerveux et favorise le sommeil. Il est conseillé d'en consommer régulièrement, idéalement avant d'aller dormir, pour mieux profiter de ses bienfaits et devenir moins enclin au stress.

Il suffit de chauffer environ 200 ml d'eau à l'ébullition puis ajoutez-la aux parties aériennes de passiflore. Laissez infuser une dizaine de minutes puis buvez-en 1 à 3 fois par jour.

#### La verveine citronnée : des vertus tranquillisantes

Cette plante qui possède des vertus tranquillisantes et calmantes lutte contre le stress et les états de nervosité. Pour préparer

une tisane de verveine citronnée, vous faites bouillir un demi-litre d'eau. Vous ajoutez une grosse cuillère à soupe de feuilles de verveine et laissez infuser un minimum de dix minutes. Pour faire disparaître votre stress, buvez-en tout au long de la journée.

#### Pour calmer le stress et la crainte du lendemain

Rien de tel qu'une tasse d'infusion passiflore et mélisse. Chassez toutes vos inquiétudes et retrouvez la sérénité.

Versez de l'eau bouillante sur 1 cuillère à café de passiflore et 1 cuillère à café de mélisse et laissez infuser 5 à 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

#### L'aliment qui vous apporte de l'énergie

L'avoine est un aliment qui procure une grande énergie immédiate. Il est conseillé au petit-déjeuner. C'est le meilleur moyen d'avoir la pêche toute la journée pour réaliser nos activités. L'avoine est bon car il contient beaucoup de fibres et des hydrates de carbone qui apportent une énergie saine. De plus, il peut se consommer tous les jours sans problème. On peut le manger en céréales avec du lait, bouilli, mixé ou même en eau fraîche.

#### Lorsqu'on souffre d'acidité

Les légumes verts comme la salade ou la roquette ont la capacité de calmer les brûlures ou les douleurs provoquées par l'acidité. Il est conseillé de n'ajouter ni oignon ni tomate dans la salade, et encore moins de fromage ou d'assaisonnement. Le mieux est d'ajouter un peu de sel et d'huile d'olive.

Le céleri est l'un des ingrédients clés de ce type de salade car il contient beaucoup d'eau. C'est aussi une excellente source de fibres et un coupe-faim.

#### Pour le traitement des œdèmes

Les concombres sont l'un des aliments diurétiques les plus recommandés pour le traitement des œdèmes et les affections inflammatoires comme l'arthrite. Leurs composés antioxydants, en plus de leur forte teneur en eau, rétablissent les fonctions du système circulatoire et lymphatique, en facilitant l'expulsion des fluides et des toxines. Ils contiennent une quantité significative de potassium, un minéral qui contribue à équilibrer les niveaux de sodium pour prévenir les problèmes dans les reins. Ils apportent également des minéraux comme le soufre et le silicium, nécessaires pour une élimination optimale de l'acide urique.

#### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Lotion aux huiles et à l'ail pour les ongles

Elle est idéale pour les personnes qui ne parviennent pas à avoir des ongles longs et beaux, car elle contribue directement à réduire les cassures et à faciliter une pousse saine.

L'huile d'olive et l'huile d'amande douce sont riches en vitamine E, un nutriment qui est idéal pour régénérer les ongles. Les composés sulfurés de l'ail permettent également de durcir les ongles, afin d'éviter qu'ils ne se cassent.

##### Ingrédients :

- 8 gousses d'ail.
- ½ tasse d'huile d'olive (100 g).
- ¼ de tasse d'huile d'amande douce (50 g).

##### Préparation :

- Épluchez les gousses d'ail, puis écrasez-les à l'aide d'un mortier, jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
- Si vous ne disposez pas d'un mortier, coupez-les en lamelles très fines.
- Ensuite, placez-les directement dans un bocal en verre avec couvercle hermétique, dans lequel vous allez verser l'huile d'olive et l'huile d'amande douce.
- Fermez bien, puis laissez macérer dans un lieu à l'abri de la lumière pendant 2 à 3 jours.
- Après ce laps de temps, quand le produit est bien concentré, retirez les gousses d'ail et stockez la lotion.

##### Méthode d'application :

- Après avoir bien nettoyé vos ongles et avoir retiré tout le vernis que vous pouviez avoir, prenez un pinceau propre et appliquez directement la lotion sur la surface de vos ongles, ainsi que sur vos cuticules.
- Attendez que le produit soit bien absorbé. Ne rincez pas.
- On recommande d'utiliser cette lotion le soir, pour ne pas être incommodé par l'odeur de l'ail.
- Répétez l'opération tous les jours, jusqu'à ce que vos ongles soient en pleine santé.

#### Pour rajeunir et raffermir la peau

Il s'agit d'un masque à l'effet nettoyant qui enlève les cellules mortes, les impuretés et les restes de maquillage. Vous pouvez le répéter deux fois par semaine. Nous vous recommandons de l'appliquer le soir pour éliminer toutes les toxines de la journée. Mettez 3 gouttes d'huile de tournesol dans 1 tasse de lait à température ambiante (250 ml) et remuez bien. Imbibez un morceau de coton et appliquez sur la peau déjà lavée. Laissez passer 5 minutes et rincez à l'eau tiède en abondance.

#### Un smoothie light à la fraise et à la banane

Grâce aux ingrédients légers qu'il contient, ce smoothie (boisson onctueuse) va vous donner de l'énergie pour toute la journée. Le potassium de la banane et les antioxydants des fraises vont donner naissance à un smoothie survitaminé et parfait pour votre organisme. Épluchez 1 banane mûre et coupez-la en morceaux. Lavez puis coupez également 2 tasses de fraises congelées (300 g) en morceaux. Mettez tous les ingrédients dans le bol de votre mixeur avec 1 verre et ½ de lait écrémé (300 ml) et 2 cuillerées de miel (50 g). Mixez jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Consommez ce smoothie immédiatement.

#### Pour contrôler l'hypotension

Les fruits secs sont une excellente option alimentaire autant pour contrôler la faible pression que pour réguler l'hypertension. Cela est dû à leur forte teneur en vitamine B et en acides gras sains qui, en étant assimilés dans le corps, rétablissent le passage normal du flux sanguin.

Leur consommation apporte un regain d'énergie au corps et ils sont donc parfaits pour soulager la léthargie provoquée par ce problème.

#### L'absinthe élimine la plaque dentaire

C'est une plante bienfaisante pour la bouche car elle a des propriétés antiseptiques très puissantes. Préparez-vous une infusion avec une cuillerée d'absinthe (chiba) dans une tasse d'eau. Utilisez-la pour vous brosser les dents ou pour vous rincer régulièrement la bouche.

#### Le persil contre la mauvaise haleine

Le persil, qui contient de la chlorophylle, est excellent pour lutter contre la mauvaise haleine. Vous pourrez en emporter avec vous dans un petit sac de

congélation. Vous pourrez mâcher du persil directement, par exemple après le repas ou quand vous en ressentez le besoin (avant une réunion, un rencard, etc.). Il sera également possible de préparer des infusions avec lesquelles vous ferez des gargarismes. Le thym fait également très bien l'affaire.

#### La cannelle pour remplacer le sucre

La cannelle est peu connue pour ses propriétés brûleuses de graisse et pourtant c'est une épice très efficace. De plus, elle aiderait à diminuer le taux de sucre dans le sang, empêchant de fait le sucre de se transformer en graisse. Mettez-en sur les desserts et même dans votre café, votre thé ou vos yaourts.

#### L'huile d'origan soigne la bronchite

L'huile d'origan (zaâtar) est un produit antibiotique et anti-inflammatoire utilisé depuis des centaines d'années comme complément dans le traitement de la bronchite.

Ses composés combattent les germes qui provoquent cette maladie, tout en dégageant les voies respiratoires

#### Le saviez-vous... ?

De la même manière que tous les autres aliments dérivés du lait, le fromage est riche en acides gras, qui préviennent l'apparition d'un diabète de type 2. N'hésitez donc plus à inclure une tranche de fromage à la fin de vos repas pour être en bonne santé. Cependant, n'en abusez pas !

#### Sachez que...

L'huile d'olive aiderait à éliminer les graisses du foie. Un supplément d'huile d'olive, pilier du régime méditerranéen, n'augmente pas les graisses hépatiques, mais au contraire les diminue et diminue aussi la résistance à l'insuline.

irritées. Introduisez de 8 à 10 gouttes d'huile d'origan dans une tasse d'eau chaude et consommez l'infusion une fois par jour. Appliquez l'huile sur la poitrine et le dos pour obtenir un effet relaxant.

#### Le chou-fleur prend soin de votre cœur

Le chou-fleur contient une substance appelée sulforaphane qui est un composant du soufre. Il vous aide à améliorer votre pression artérielle et votre fonction rénale. Selon certaines études, le sulforaphane pourrait être lié à la méthylation de l'ADN, l'une des clés pour avoir un fonctionnement cellulaire sain et une expression génique adéquate, notamment dans la partie interne des artères, la plus sujette à souffrir de dommages.

#### Vous souffrez de constipation régulière ?

Si tel est votre cas, vous devez savoir qu'une cuillerée de vinaigre de pomme par jour peut vous aider à en finir avec ce problème.

Au contraire de ce que beaucoup de gens pensent, le vinaigre de pomme ne provoque pas d'acidité, c'est un aliment alcalin.