

## Arthrite, arthrose : pas les mêmes douleurs

Les articulations touchées par l'arthrose sont souvent celles de la hanche, du genou, de la colonne vertébrale... La douleur est ressentie lors des mouvements, qui l'aggravent. Elle tend donc à s'accroître au fil de la journée et que l'on a surtout mal en position debout ou assise prolongée. En revanche, la douleur est atténuée le matin, au réveil.

Les articulations les plus fréquemment touchées par l'arthrite sont celles du poignet, des pieds et parfois des vertèbres. La douleur de l'arthrite a la particularité d'être permanente, même la nuit. Pire, elle réveille souvent les personnes atteintes au cours de la 2<sup>e</sup> partie de la nuit. On remarque d'ailleurs que la douleur est maximale le matin et qu'il faut parfois plus d'une demi-heure pour que les articulations s'assouplissent.

En conclusion, si vous avez mal aux articulations le matin au réveil, c'est plutôt de l'arthrite. Si vos articulations sont de plus en plus douloureuses au fil de la journée et que la douleur s'accroît à l'effort, c'est plutôt de l'arthrose.

## Les plantes contre les crampes

Les plantes médicinales utiles contre les crampes sont dites «antispasmodiques». Cette expression signifie «contre les spasmes», donc «contre les contractions musculaires» incontrôlées : achillée millefeuille, angélique, gentiane, ortie, pissenlit, plantain, sauge, valériane et passiflore pour les plus connues. Ce sont des plantes qui relaxent, qui détendent. On peut les utiliser en tisanes.

## L'huile de laurier, un antibiotique naturel

L'huile de laurier (*rand*) dispose de grandes propriétés antibiotiques. Cela peut vous aider à inhiber la croissance de nombreux types de microbes, bactéries et 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 une source magnifique pour soigner les petits accidents des enfants, par exemple.

## L'avoine vous aide à mieux vous reposer

L'avoine contient de l'avenine et de la trigonelline. Il s'agit de deux types de prolamines (protéines végétales). Elles nous aident toutes les deux à réduire l'anxiété, la nervosité et cette agitation mentale et physique que nous accumulons tout au long de la journée et qui nous empêche d'avoir un sommeil profond et sain. Il faut souligner que ce type de protéines végétales (contenues dans l'avoine) agit comme des allergènes pour les personnes cœliaques, il vaut mieux donc les éviter si vous souffrez de cette maladie.

## Certains bruits vous insupportent au plus haut point ?

Vous êtes sans doute microphone... Pour certaines personnes, partager un repas est un vrai cauchemar. En cause, les bruits de mastication des convives. Bien qu'assez répandu, ce syndrome n'avait jamais été étudié jusqu'à présent. Les chercheurs de l'université de Newcastle se sont penchés sur cette question dans une récente étude. Les personnes atteintes de microphone souffriraient d'un trouble neurologique. Concrètement, leur cerveau fonctionne différemment. Entendre un «bruit déclencheur» : mastication, respiration trop forte ou bruit répétitif provoque chez eux sudation et augmentation du rythme cardiaque : des réactions émotionnelles qui peuvent paraître excessives mais qui ont été appuyées par la comparaison de deux groupes témoins à l'aide d'IRM et de l'écoute de bruits neutres et déclencheurs.

## Le curcuma pour la virilité

De par ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses le curcuma (*kirkouk*) est bien entendu un aliment très bénéfique à la virilité.

Ainsi une étude sur des adultes de 40 à 60 ans en bonne santé a démontré que l'équivalent de 400 mg de curcuma quotidien pendant 4 semaines augmentait de 40% la production d'oxyde nitrique dans les vaisseaux. L'oxyde nitrique étant un gaz produit au niveau des vaisseaux et indispensable à l'érection. D'autre part le curcuma réduit la pression artérielle, booste la circulation sanguine et protège le système cardiovasculaire. Autre action aphrodisiaque, l'association de cet aliment au gingembre et au fenugrec potentialise les effets de ces trois plantes et permet de retrouver énergie et tonus sexuel.

## Le café aiderait à réduire le risque de cirrhose

Selon une étude publiée dans la revue scientifique *Heptathlon*, les consommateurs de café, c'est-à-dire qui boivent l'équivalent d'au moins deux tasses par jour, ont une réduction de 66% du risque de décès par cirrhose. La cirrhose est une maladie qui touche le foie et l'endommage irréversiblement. L'abus d'alcool en est la cause principale

(dans 50 à 75% des cas), mais elle peut aussi survenir à la suite d'une hépatite virale chronique ou d'une maladie rare.

Une fois installée, la cirrhose est définitive. Le foie devient incapable de remplir ses fonctions normales : filtrer les substances contenues dans le sang ou sécréter la bile, entre autres.

**Les composés sulfureux de l'oignon sont très adaptés pour renforcer la santé des cheveux et stimuler leur pousse. On peut mélanger ce légume à d'autres ingrédients pour stimuler ses effets.**

Au-delà de l'esthétique, la chute des cheveux peut vous alerter sur un déséquilibre hormonal, un stress et certaines déficiences nutritionnelles. Il existe des traitements 100% naturels dont les propriétés permettent de les renforcer pour freiner la chute et promouvoir leur pousse. Parmi les options possibles, on trouve plusieurs recettes à l'oignon qui, grâce à sa haute teneur en composés sulfureux, donne d'excellents résultats.

**Traitement à l'oignon et à l'ail**

Le mélange de jus d'oignon et de gousses d'ail nous apporte un traitement complet pour renforcer les racines des cheveux et stopper leur chute excessive. Sa concentration en composés de soufre et en vitamines améliore le processus de régénération du cuir chevelu, tout en stimulant la pousse des cheveux.

**Ingrédients :**

- 4 oignons crus.
- 6 gousses d'ail.
- 1/2 verre d'eau (100 ml).

**Préparation :**

• Épluchez les oignons et les gousses d'ail, mettez-les dans le verre du blender et mixez avec un demi-verre d'eau.

• Assurez-vous d'obtenir un jus homogène et quand il est prêt, passez-le dans un chinois.

• Séparez vos cheveux en plusieurs mèches et frottez le jus sur tout le cuir chevelu.

• Laissez agir pendant 30 minutes et lavez avec votre shampooing habituel.

• Utilisez au moins trois fois par semaine.

**Traitement à l'oignon et aux huiles**

Cette alternative est recommandée pour les personnes qui, en plus de la chute, souffrent d'excès de sécheresse au niveau du cuir chevelu. Ses composés hydratants et réparateurs aident à réguler le pH naturel des cheveux, tout en diminuant leur chute et en leur apportant un aspect brillant et résistant.



Photo : DR

**Ingrédients :**

- 2 oignons crus.
- 2 cuillerées d'huile de coco (30 g).
- 1 cuillerée d'huile d'olive (16 g)

**Préparation :**

• Épluchez les oignons et mélangez-les dans le blender avec l'huile de coco et l'huile d'olive.

• Après avoir obtenu une pâte épaisse, séparez vos cheveux en plusieurs mèches et frottez-la sur toutes les racines.

• Recouvrez votre chevelure avec un bonnet et laissez agir pendant 30 ou 40 minutes.

• Lavez vos cheveux avec votre shampooing habituel et répétez l'application 2 fois par semaine.

**Traitement à l'oignon et au miel d'abeille**

Le traitement à l'oignon et

au miel est une solution efficace pour les problèmes de chute excessive de cheveux chez les personnes au cuir chevelu gras. Le miel et l'oignon contribuent à réguler la production naturelle d'huiles des glandes sébacées, donnant aux cheveux un aspect plus propre et brillant.

**Ingrédients :**

- 2 oignons crus.
- 3 cuillerées de miel d'abeille (75 g).

**Préparation :**

• Découpez les oignons crus et mixez-les dans le blender avec le miel d'abeilles jusqu'à l'obtention d'une pâte juteuse.

• Frottez-la sur tout le cuir chevelu et les cheveux, et couvrez avec un bonnet pendant 40 minutes.

• Lavez-vous les cheveux comme d'habitude et utilisez 2 ou 3 fois par semaine.

## Un secret venu d'Inde

Traditionnellement, le pois mascate ou haricot poupée était utilisé en médecine indienne ayurvédica pour améliorer les symptômes de la maladie de Parkinson et les troubles de la libido. Sa composition biochimique est singulière par sa richesse en L-Dopa, un neuromédiateur impliqué entre autres choses dans le sentiment de plaisir et de bien-être. Des études montrent des bénéfices neurologiques importants avec une absence d'effets secondaires. La prise de pois mascate accroît la sensation de bien-être, améliore la vivacité d'esprit chez les déprimés ralentis et apathiques.

## Quelles sont les autres propriétés du persil ?

Une autre propriété importante du persil est sa teneur en antioxydants. Cela lui permet de nettoyer et de rajeunir votre peau, de fortifier vos ongles et vos cheveux, tout en permettant de contrôler la chute de ces derniers.

Cette herbe aromatique est également un antinévréalgique. Il contient en effet une substance appelée apiol, qui est une substance huileuse très utilisée pour guérir les fièvres intermittentes et les névralgies. Il est très riche en vitamine C, ce qui en fait un excellent complément aux traitements et régimes alimentaires qui cherchent à prévenir l'apparition d'un cancer, de problèmes cardiaques, de cataracte ou d'infection. Il fortifie votre système immunitaire et vous permet d'augmenter vos défenses naturelles.

## La coriandre pour la santé digestive

Dans la médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédica de l'Inde, les graines de coriandre (*kisoro*) sont souvent combinées avec le carvi (*kairouan*), cardamome (*hile*), fenouil (*besaces*) et/ou des graines d'anis (*habete Lachlan*) pour traiter les troubles digestifs.

Les feuilles (*habanera m'entra*), elles, ont traditionnellement été considérées comme un stimulant de l'appétit et également appliquées sur la poitrine pour traiter les douleurs thoraciques et la toux.

Des spécialistes allemands ont pour leur part validé l'efficacité de la coriandre en usage interne dans les plaintes dyspeptiques (digestion perturbée) et la perte d'appétit.

## Les bouillons d'os pour la peau

C'est un remède de grand-mère dont vous avez peut-être déjà entendu parler. Il s'agit d'une boisson curative traditionnelle riche en collagène, une substance excellente pour votre peau et vos intestins.

## Pour soulager le mal de dent

Un conseil qui nous vient de la médecine chinoise consiste à triturer durant une minute environ votre lobe d'oreille.

Choisissez le lobe d'oreille qui est du côté de la douleur.

## La gélatine soulage l'anxiété et le stress

Les patients qui souffrent d'insomnie ou de troubles du sommeil peuvent y faire face en ajoutant une petite portion de gélatine dans leur alimentation. Les acides aminés et les minéraux essentiels augmentent la production de mélatonine, une hormone qui permet un bon sommeil.

## Les pois chiches, c'est stimulant

Cet aphrodisiaque réputé chez les Romains (qui en donnaient à leurs étalons) a été remis à l'honneur par des spécialistes qui affirment qu'une poignée de pois chiches cuits al dente (à la vapeur) après une nuit passée à tremper fait autant merveille chez l'homme que chez la femme...

## L'écorce d'orange soulage les douleurs du cou

L'infusion d'écorce d'orange a des propriétés relaxantes et anti-inflammatoires qui facilitent le traitement de la tension et la rigidité dans la zone cervicale. Son application à travers des compresses chaudes aide à diminuer la douleur et les contractions musculaires provoquées par ce problème. Mettez à bouillir plusieurs écorces d'orange dans de l'eau. Une fois que vous avez obtenu un thé, plongez-y un linge propre.

Assurez-vous qu'il se trouve à bonne température pour la peau et appliquez sur la zone endolorie. Répétez l'usage deux ou trois fois par jour.

## Éteignez votre télévision et sortez

Chaque heure passée devant la télévision diminue l'espérance de vie de 22 minutes. La télévision a aussi un impact majeur sur la chimie de votre cerveau. Plus vous la regardez, plus facilement votre cerveau passe en mode passif, où les messages traversent votre esprit sans votre participation. Vous devenez influençable et vulnérable.