# Cette boisson fera disparaître vos douleurs à la colonne vertébrale, au dos et aux jambes !

***Cette boisson à base de pruneaux, d'abricots secs et de figues sèches assure une régénérescence de vos cellules dans ces parties du corps et les maintient en bonne santé. Découvrez la recette !***

Le manque d'exercices physiques et la sédentarité – être assis trop longtemps – sont des causes de douleurs musculaires, particulièrement au dos, à la colonne vertébrale et aux jambes. Pour y remédier, il est donc essentiel de pratiquer un sport régulier ou de faire des exercices spécifiques qui sollicitent ces diverses zones musculaires. Il est également important d'adopter une bonne position assise.

Vous pouvez confectionner cette boisson à base de trois puissants ingrédients qui contribuent à la réparation des tissus et des cellules.

**Ingrédients :**

- 1 figue sèche.
- 1 abricot sec.
- 5 pruneaux.
- Un peu d'eau.

**Comment procéder ?**

Mixez tous les ingrédients et consommez votre boisson sans attendre, de préférence à jeun. Consommez cette boisson régulièrement pour soulager vos douleurs au dos, à la colonne vertébrale et aux jambes.

**Valeur nutritive**

Les fruits secs sont riches en potassium, magnésium et divers minéraux qui garantissent un fonctionnement optimal des muscles. Ces nutriments contribuent également à recharger rapidement vos batteries en cas d'efforts physiques ou intellectuels. Les fruits secs sont quatre à cinq fois plus nutritifs que les fruits frais.

## Les figues sèches

Les figues sèches sont une excellente source de potassium. Ce nutriment stimule la transmission des influx nerveux. Le potassium permet aussi de maintenir l'équilibre acido-basique à l'intérieur des cellules et contrôle les contractions musculaires. Il assure, en outre, une excellente assimilation des glucides et des protéines.

Une carence en potassium entraîne des crampes musculaires fréquentes, la fatigue et une hypokaliémie pouvant déboucher sur des crises musculaires plus aiguës et même cardiaques.

## Les abricots secs

En raison de sa haute teneur en fer et en cuivre, l'abricot sec est considéré comme l'allié des sportifs. Le fer favorise l'oxygénation et une bonne irrigation sanguine des muscles, car il contribue à la formation de la myoglobine – une protéine qui transporte l'oxygène vers les cellules. Il participe, en outre, à la composition de l'hémoglobine du sang qui circule dans les tissus musculaires. Quant au cuivre, il intervient dans la rigidité de la structure musculosquelettique. Les abricots secs contiennent particulièrement cinq fois plus de magnésium que les abricots frais. Cette substance participe principalement à l'équilibre métabolique. Elle assure une bonne oxygénation de l'organisme et la relaxation des muscles quand ils se contractent. Indispensable à la régulation de la glycémie et du niveau des lipides sanguins, ce nutriment a, en outre, une action sédative qui permet d'inhiber les spasmes.

Une carence en magnésium occasionne donc des douleurs au dos, des contractures répétitives aux jambes, des palpitations et des dyspnées (difficultés à respirer). Les signes courants du manque de magnésium sont l'hyperémotivité, l'insomnie, les tremblements et des maux de tête souvent accompagnés de vertiges.

Photo : DR

## Les pruneaux

Les pruneaux contiennent un grand nombre de minéraux et des acides phénoliques qui ont de puissantes propriétés antioxydantes. Il est démontré qu'une consommation régulière de jus de pruneaux en accroît le pouvoir antioxydant, contribuant ainsi à préserver efficacement l'organisme des effets néfastes des radicaux libres. Leur forte teneur en minéraux assure une bonne croissance, le développement et le renouvellement des cellules, la formation osseuse adéquate, la régulation de la pression sanguine et la bonne oxygénation des muscles. Une carence en minéraux peut, par conséquent, provoquer une faiblesse générale, une déminéralisation des os et des troubles métaboliques et musculaires.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

# Un masque pour atténuer la peau noircie du cou

Un masque maison à l'avoine peut être l'un de vos grands alliés. Et cet ingrédient est un excellent exfoliant. De plus, si on le mélange avec d'autres produits, cela peut être une option idéale pour éclaircir la peau. Et il est clair qu'il n'est pas toujours simple de bien nettoyer cette zone du cou.

**Ingrédients :**

- Avoine moulue.
- Pulpe de tomate.
- Eau

**Instructions :**

- Mélangez l'avoine moulue avec la pulpe de tomate jusqu'à l'obtention d'une pâte plus ou moins homogène.
- Appliquez ce mélange sur le cou, en insistant sur les zones sombres.
- Laissez agir pendant 15 ou 20 minutes.
- Ensuite, mouillez-vous le cou et massez-le avec des mouvements circulaires : il exfoliera et éliminera les cellules mortes de la peau.
- Laissez cet exfoliant à l'avoine naturel agir pendant 5 à 7 minutes, et rincez à l'eau.
- Pour finir, appliquez de la crème hydratante sur le cou et massez-vous jusqu'à ce qu'elle soit bien absorbée.

## Bonnes pour le cœur et la bonne humeur

**Les noix et les graines, y compris les graines de citrouilles, sont naturellement riches en certains composés. Les « phytostérols» ont démontré dans des études un potentiel pour réduire le LDL (low density lipoprotein, lipoprotéines de basse densité) ou nommé le «mauvais» cholestérol.**

**Les graines de citrouille semblent aussi améliorer l'humeur. Elles sont riches en «tryptophane» (acide aminé). L'acide aminé est important dans la production de la sérotonine (un neurotransmetteur dans le système nerveux central), qui est l'un des acteurs majeurs de notre humeur. Une poignée de graines de citrouille grillées quotidienne suffirait à procurer des bénéfices.**

## Quand vous avez des crampes

Si cela vous arrive, misez sur les breuvages qui comportent du magnésium : du chocolat chaud amer sucré avec du sirop d'érable ou du miel.

## Mangez un bonbon à la menthe

Tout comme le citron, la menthe possède une hormone qui vous revitalise et vous aide à combattre la fatigue. Avoir sur votre lieu de travail quelques bonbons à la menthe peut être utile en cas d'urgence.

Cela fonctionne aussi avec les chewing-gums à la menthe. Si vous ajoutez un peu de menthe à votre eau glacée ou si vous vous lavez les mains avec du savon à la menthe, vous obtiendrez le même effet.

## Pour adoucir les cors et les ampoules

Les oignons sont riches en nutriments et en acides puissants qui peuvent neutraliser les infections et stimuler le système immunitaire. Le jus de l'oignon adoucit également la peau endurcie des cors et des ampoules, et permet à la peau morte de disparaître. Vous n'avez qu'à appliquer directement l'oignon sur la zone affectée et la recouvrir avec une bande pendant 1 ou 2 jours pour qu'il pénètre bien et pour que la peau morte cède.

## Luttez contre les cheveux gras avec la sauge

Contre ce désagrément inesthétique, cette plante est considérée comme miraculeuse. Vous pouvez vous frotter les cheveux avec une infusion de sauge (mirimiya) tiède. Concrètement, versez une poignée de feuilles (fraîches ou sèches) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser puis refroidir et frictionnez-vous le cuir chevelu une fois par semaine.

## Le persil pour traiter les bleus

Le persil (maâdnous) peut également être un remède utile pour calmer les gênes des hématomes. Il contient des propriétés anesthésiques et anti-inflammatoires qui accélèrent le processus de guérison.

Pour cela, vous devrez écraser le persil frais et l'appliquer pendant 5 minutes sur le coup. Répétez l'application 4 fois par jour pour obtenir des résultats.

## De la pastèque pour peau grasse

Couper 1/4 d'une petite pastèque, extraire uniquement la chair sans pépins dans un petit bol. Écraser 1/2 banane mûre et la chair de la pastèque avec le dos d'une fourchette à fond. Avec les mains propres, appliquez le mélange sur votre visage. Laissez reposer pendant 15 minutes. Rincez à l'eau fraîche.

## L'aloe vera pour soulager l'eczéma

L'aloe vera (essebar) donne un gel ayant des propriétés émollientes et cicatrisantes pouvant soulager l'eczéma.

On applique directement le gel issu des feuilles grasses sur les plaques d'eczéma.

## Manger cet aliment réduit la cellulite

Pour régler ce problème, consommez davantage d'herbes fraîches comme la coriandre (h'chiche m'quetfa). Ces dernières favorisent la désintoxication et aident à enlever les métaux lourds du corps se cachant dans les cellules adipeuses, selon les spécialistes. Ces métaux lourds peuvent perturber la fonction du tissu et nuire à l'organisme. Réduire les toxines du corps aide à éliminer l'excès de graisses stockées, ce qui contribue à réduire l'apparence de la cellulite.

## Débarrassez-vous des varices avec ce truc naturel

Combinez 250 ml d'eau tiède, 1 cuillère à soupe de crème fraîche et 5 gouttes d'huile essentielle de citron. Ensuite, versez cette mixture sur des linges en lin.

Essorez-les légèrement puis placez-les autour de vos mollets pendant 10 minutes.

## Prenez du jus de cerises

Des chercheurs ont découvert que boire du jus de cerises 30 minutes après le réveil et 30 minutes avant le repas du soir augmentait la période de sommeil de 84 minutes chez les insomniaques. Cela s'explique en partie par la mélatonine que renferment les cerises.

## Le jus de carotte est riche en potassium

Une personne consommant assez de potassium chaque jour ne devrait pas (en théorie) souffrir de spasmes musculaires et de crampes. Un verre de jus de carotte représente généralement plus de 10% de vos besoins quotidiens en potassium.

## Un baume à lèvres maison

Grâce à l'huile de coco, vous allez pouvoir réaliser un baume à lèvres maison, tout aussi efficace qu'un baume à lèvres du commerce. L'huile va hydrater et protéger vos lèvres du soleil. L'huile s'utilise telle quelle ou en mélange avec de la cire d'abeille et une huile essentielle par exemple.

## Saviez-vous que... ?

**La surcharge pondérale est l'une des principales causes du ronflement ? Selon une étude, les ronfleurs ont des tours de cou, de taille et de hanches plus importants. Les personnes en surpoids sont également plus sujettes à l'apnée du sommeil, deux bonnes raisons de perdre quelques kilos si l'on est en surpoids !**

## Pour la santé du foie

***Du jus de betterave, voilà ce que votre foie aime ! Sans gras, la betterave serait pleine de magnésium, de calcium et de fer. Mettez de la betterave dans votre mixeur, ensuite mélangez le jus avec un verre d'eau, pour que ce soit plus facile à consommer.***

## Sachez que...

**Le miel aurait un effet miraculeux sur votre cœur, selon une nouvelle étude. Le miel renferme du tréhalose, un sucre naturel qui active une protéine qui pousse les cellules immunitaires à éliminer la plaque graisseuse des artères. Il contribue à prévenir les crises cardiaques.**