

## INFUSION À L'AVOINE

# Pour soigner le ventre ballonné

**Il est bon de boire cette infusion à l'avoine avant chaque repas principal, afin d'éviter les gaz. L'avoine est un aliment anti-inflammatoire très adapté, notamment pour les personnes qui souffrent du syndrome du côlon irritable.**

Peu importe que vous souffriez de surpoids ou que vous soyez en bonne santé ; ce «petit ventre» gonflé est quelque chose de très fréquent à la fin de la journée. Ce remède simple à l'avoine (khortal) pourra vous aider à lutter contre le ventre ballonné.

### L'avoine, une céréale d'absorption lente

Le fait de boire une infusion à l'avoine avant ou après les repas va vous aider à vous sentir rassasié, ainsi qu'à mieux digérer les aliments, afin qu'ils soient absorbés de manière lente et



Photo : DR

adaptée. Il ne faut pas oublier que cette infusion est diurétique et grâce à sa haute teneur en sodium et en potassium, elle vous aide à réguler la rétention d'eau.

### L'infusion à l'avoine détend et réduit le stress

L'avoine est une excellente alliée pour lutter contre le stress et l'anxiété. Généralement, les femmes ont une vie très active entre le

travail, la maison, les enfants, les amis, etc. Toute cette activité finit par surcharger l'organisme et votre esprit. Le stress s'accumule, stockant alors des toxines produites à cause du cortisol, les digestions deviennent lourdes et causent des ballonnements.

Si vous avez l'impression d'avoir grossi, l'origine de ce «petit ventre» vient de la rétention d'eau, de la dyspepsie ou même du côlon irritable.

### Comment le préparer ?

- Pour pouvoir profiter de toutes les vertus de l'avoine, il est important de l'acheter dans des magasins qui assurent sa culture biologique.
- Mettez à bouillir les 3 verres d'eau puis ajoutez-y les 100 grammes d'avoine, le bâton de cannelle et le miel.
- Laissez cuire pendant 30 minutes. Une fois ce temps écoulé, couvrez la casserole et laissez reposer pendant au moins une heure.
- Une fois que la préparation a reposé le temps suffisant, filtrez le contenu et gardez uniquement l'eau restante.
- Mettez-la dans une bouteille en verre et laissez-la à température ambiante.

### Comment consommer cette infusion à l'avoine ?

- Buvez-en un verre avant chaque repas. Le premier au petit-déjeuner, le second 15 minutes avant le déjeuner et le troisième 15 minutes avant le dîner.
- De cette manière, vous serez plus rassasié, vous digérez mieux les aliments et vous ne souffrirez ni de gaz ni de ballonnements.
- Vous vous sentirez également plus détendu.

Vous pouvez suivre ce traitement 3 fois par semaine et observer ses effets sur vous. Vous êtes le seul à savoir s'il vous apporte un bien-être supplémentaire.

### Comment préparer cette infusion à l'avoine ?

#### De quoi avez-vous besoin ?

- 3 verres d'eau minérale (600 ml).
- 100 g de flocons d'avoine.
- Un bâton de cannelle (5 g).
- 1 cuillerée de miel (25 g).

### 2 oignons par jour contre l'hypertension

Les oignons ne sont peut-être pas bons pour l'haleine mais ils sont excellents pour le cœur !

Pour cause, ils contiennent de la quercétine, un antioxydant qui permet de faire baisser la pression sanguine. En 2007, après avoir prescrit 730 mg de quercétine par jour pendant 28 jours à plusieurs sujets, des chercheurs se sont rendu compte que leur tension artérielle avait baissé. L'idéal est de consommer deux oignons par jour.

### La gelée royale contre la fatigue

La gelée royale est riche en vitamines, en acides aminés et éléments nutritifs. C'est pourquoi elle est particulièrement recommandée en cas de fatigue passagère due, notamment, aux changements de saisons. Elle convient aussi bien aux enfants, aux adultes et aux femmes enceintes qu'aux personnes âgées. Idéalement, on la consomme à jeun accompagnée de confiture (attention toutefois de ne pas excéder 1 g de gelée royale par jour).

### L'amande pour maigrir vite

En plus d'être riche en protéines végétales comme les autres oléagineux, l'amande est une excellente source de fibres. Ces dernières favorisent la satiété en ralentissant le passage des aliments dans l'estomac. Elles aideraient par ailleurs à stimuler le métabolisme, à augmenter la dépense énergétique au repos et faciliteraient donc la perte de poids.

### Pieds et chevilles gonflés

Parmi les infusions aux propriétés diurétiques les plus efficaces, on retrouve la prêle ou la fleur d'hibiscus. Ne met-

tez qu'une cuillère de ces plantes par tasse d'eau bouillante, et n'en buvez pas plus de trois par jour.

### Consommez des infusions de sauge

L'infusion de sauge (mirimiya) est une boisson naturelle qui permet de contrôler l'activité hormonale et celle des glandes sudoripares, dans le but de freiner l'excès de sueur. Mettez un litre d'eau à bouillir. Lorsque l'eau arrive à ébullition, versez-la dans un récipient avec les 5 cuillerées de sauge séchée (50 g). Attendez que l'infusion se réalise pendant 20 minutes, filtrez-la puis buvez-la. Vous pouvez boire jusqu'à trois tasses d'infusion de sauge par jour.

### Pour éviter les fuites urinaires chez les hommes

Certaines situations de stress peuvent avoir un impact sur le contrôle de la vessie. De même, la fatigue peut également entraîner une incontinence urinaire. Dans tous les cas, ce problème peut être uniquement ponctuel et ne pas provoquer une incontinence permanente. L'important est de trouver la source du stress et de tenter d'apaiser la situation.

### Lissez vos cheveux naturellement

Préparez les ingrédients suivants : un jaune d'œuf, 2 cuillères à soupe de miel, et enfin 4 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettez le tout dans un récipient puis mélangez. Répartissez cette mixture sur toute la chevelure. Ne mouillez pas vos cheveux, ils doivent être secs pour recevoir le mélange. Laissez poser 15 à 20 minutes avec un bonnet pour couvrir vos cheveux. Rincez vos cheveux et lavez-les avec votre shampoing habituel. Une fois vos che-

veux secs, cette potion magique va vous lisser les cheveux, vous n'en reviendrez pas !

### Pour en finir avec les poches sous les yeux

La combinaison de l'huile d'amande et de rose est parfaite pour en finir avec les cernes et les poches sous les yeux. Pour cela, vous devrez faire macérer une poignée de pétales de roses dans de l'huile d'amande douce pendant une journée puis de laisser reposer. Le lendemain vous filtrerez puis vous garderez l'huile. Il suffira d'imbiber un coton et de l'appliquer sur vos poches. Laissez agir environ une demi-heure. Après ce temps recommandé, rincez à l'eau.

### Le curcuma est l'épice préférée du foie

C'est un bon anti-inflammatoire, une épice «dorée» dont la couleur vous informe directement de ses multiples antioxydants et propriétés. Si vous vous habitez à l'ajouter à vos plats mijotés, ou même dans une infusion avec un peu de miel, vous obtiendrez un remède détoxifiant et sensationnel pour le foie.

### Epices piquantes pour éviter les allergies

Si vous avez des symptômes d'allergie, il suffit d'assaisonner vos plats avec des épices piquantes pour noter une légère amélioration des symptômes. Même si vous n'y croyez pas, ils peuvent vous être d'une grande aide pour réussir à diminuer les sécrétions muqueuses, ce qui permet de dégager les voies nasales.

**Voici certaines options :** le piment de Cayenne, le gingembre, la moutarde, le paprika. L'ail et l'oignon peuvent aussi vous aider. Faites le test.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Crème de carotte et aloe vera pour les varices

Si ce problème vous touche et que vous voulez lutter contre, c'est aujourd'hui très facile. Grâce aux propriétés des ingrédients comme la carotte, l'aloë vera et le vinaigre de pomme, vous pouvez soulager les symptômes.

#### Ingrédients :

- 1 tasse de carottes râpées (115 g).
- 7 cuillerées et demie d'aloë vera (115 g).
- Vinaigre de pomme (en quantité nécessaire).

#### Préparation :

Les quantités indiquées pour les ingrédients sont approximatives. Dans tous les cas, sachez que vous devez utiliser la même quantité d'aloë vera que de carottes.

• La première chose à faire est d'éplucher la carotte et de la mixer complètement. Vous obtiendrez une pâte sucrée.

• Ensuite, enlevez les épines de l'aloë vera, coupez-le transversalement et à l'aide d'une cuillère, retirez-en le gel à l'intérieur.

• Ajoutez-le à la pâte de carotte.

• Puis, ajoutez le vinaigre de pomme petit à petit pour ne pas en mettre trop. L'objectif est d'obtenir une pâte douce et crémeuse.

Il est important qu'elle ne soit pas trop liquide car cela rendrait son application difficile.

• Continuez à mixer jusqu'à obtenir la texture désirée et jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.

#### Mode d'application :

• Pour obtenir les meilleurs résultats, il faut appliquer la crème au quotidien.

• Etalez la préparation sur les varices et massez dans le sens ascendant, des chevilles jusqu'aux mollets, pour stimuler l'afflux sanguin.

• Laissez agir pendant au moins 30 minutes et rincez à l'eau froide ou tiède.

### La pariétaire pour la sphère urinaire

**La pariétaire (kessarète lahjar) prévient également la formation des calculs rénaux, les cystites récidivantes et a une action antirhumatismale intéressante. 1 cuillerée à soupe de feuilles sèches pour 25 cl d'eau bouillante. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.**

### Une boisson citron persil

Après des repas copieux ou gras, une petite cure détox au citron et au persil peut s'imposer afin de nettoyer votre organisme en profondeur. Disposez cinq branches de persil dans un litre d'eau. Portez à ébullition avant de filtrer l'infusion de persil. Ensuite, ajoutez le jus d'un beau citron.

Cette simple préparation permet de boire quatre verres dans la journée : le matin à jeun, le midi, durant l'après-midi et enfin après le dîner. Grâce à cette cure détox qu'il est possible de réaliser une à deux fois dans la semaine, vous ressentirez un regain d'énergie. De plus, votre organisme sera purifié et votre digestion n'en sera qu'améliorée.

### Efficace contre les crises de goutte ?

L'eau de cuisson des pommes de terre se révélerait efficace pour les calmer. Dans un litre et demi d'eau, faites cuire 4 pommes de terre sans les éplucher. Lorsqu'elles sont cuites, retirez-les. Récupérez l'eau de cuisson dans un récipient. Buvez ce breuvage tout au long de la journée.

### Sachez que...

**Des études ont démontré que faire tremper les haricots secs pendant 12h ou les faire germer dans une serviette mouillée pendant 24h réduit fortement les causes des flatulences et gaz intestinaux !**

### La bourrache fait baisser la fièvre

La bourrache (harcha) possède des vertus sudorifiques et anti-inflammatoires. Elle permet notamment de réguler la température par la transpiration en cas de fièvre.

Versez 25 g de feuilles de bourrache séchées dans un litre d'eau, portez à ébullition 2 minutes puis laissez infuser 20 minutes. Filtrez et buvez.

Vous pouvez prendre une tasse de cette décoction trois à quatre fois par jour après les repas. Mais si la fièvre persiste plus de 48 heures, consultez votre médecin.

### Le saviez-vous... ?

**L'eau permet non seulement d'accroître la capacité de rendement au travail, mais aussi d'avoir une grande faculté d'attention.**

**L'eau permet dans certains cas de prévenir les troubles de déficit d'attention chez les enfants.**