

DES INGRÉDIENTS NATURELS

Pour combattre l'acné

Vous hydrater correctement (boire deux litres d'eau par jour et compléter avec des jus de fruits et des infusions naturelles), faire du sport et manger beaucoup de fruits et légumes crus est fondamental.

De plus, vous pouvez améliorer votre état en profitant des bienfaits de certains ingrédients naturels tels que :

Thé vert

Grâce à ses taux élevés d'antioxydants, il réduit l'inflammation caractérisée par l'acné tout en nettoyant l'organisme de toxines et régule les taux d'androgènes (hormones dont le niveau élevé provoque des boutons sur la peau).

- Buvez jusqu'à trois tasses de cette infusion par jour, soit préparée en sachets ou avec des herbes fraîches que vous trouverez dans des magasins diététiques.

Le thé au fenouil et jus de citron

Ce mélange est extrêmement efficace pour traiter l'acné depuis l'intérieur. Le fenouil (besbass) possède des propriétés dépuratives et en plus de pouvoir mâcher ses graines ou de les ajouter à vos repas, vous pouvez profiter de ses bienfaits en buvant du thé.

Ingrédients :

- 1 tasse d'eau (250 ml).
- 1 petite cuillère de graines de fenouil (10 g).
- Le jus d'un citron.

Préparation :

- Placez l'eau à bouillir dans une casserole et chauffez.

- Lorsqu'elle commence à bouillir, jetez les graines de fenouil et cuisinez le tout pendant 10 minutes.

- Retirez la casserole du feu et laissez reposer environ 10 minutes.

- Ensuite filtrez et ajoutez le jus du citron.

Buvez cette préparation la plus chaude possible avant d'aller dormir.

Le thé au romarin

C'est, sans aucun doute, une des plantes les plus recommandées pour ceux qui ont de l'acné car le romarin (ikilil) est un puissant antibac-

térien et un grand anti-inflammatoire. On utilise pour l'infusion des feuilles et des fleurs de romarin.

Ingrédients :

- 1 petite cuillère de romarin sec (10 g).
- 1 tasse d'eau (250 ml).

Préparation :

- Versez l'eau et le romarin dans un récipient puis portez à ébullition.

- Lorsque l'eau bout, laissez-la infuser une dizaine de minutes.

- Retirez le récipient du feu et laissez reposer environ 10 minutes.

- Filtrez le tout et consommez cette infusion (vous pouvez, si vous le souhaitez, sucrer avec du miel).

On recommande de la consommer jusqu'à 3 fois par jour (matin, midi et soir).

Vinaigrette d'ail et d'huile d'olive

La bonne nouvelle, c'est qu'en plus d'apporter une saveur différente à vos plats, ce mélange d'huile d'olive et d'ail vous servira pour améliorer la santé de votre peau depuis l'intérieur. Vous pouvez préparer cet assaisonnement à l'avance et le garder au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.

Ingrédients :

- 4 gousses d'ail.
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (64g).

Préparation :

- Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux.

- Placez-les dans un récipient en verre hermétique.

- Ajoutez l'huile d'olive, l'idée étant de recouvrir l'ail, au besoin vous pourrez en rajouter plus de 4 cuillères.

- Refermez bien le bocal et laissez macérer environ 48 heures avant de l'utiliser pour assaisonner vos plats.



Photo : DR

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème rajeunissante à la sauge

La combinaison de la sauge, la cire d'abeille et le germe de blé aide à réduire les marques d'acné et les taches dues à l'exposition au soleil.

Ingrédients :

- 1 verre d'eau (200 ml).
- 1 cuillère à soupe de sauge (10 g).
- 1/2 verre d'huile de germe de blé (80 g).
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille râpée (12 g).
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (5 g).

Préparation :

- Faites chauffer l'eau et lorsqu'elle arrive à ébullition, retirez du feu et ajoutez la sauge (mirimiya) et laissez reposer.

- Dans un autre récipient, faites chauffer l'huile de germe de blé et diluez-y la cire d'abeille.

- Lorsque la cire est fondue, ajoutez le bicarbonate de soude et mélangez bien.

- Versez l'infusion dans le mélange précédent et mélangez bien à feu doux jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

- Laissez refroidir un peu et versez le tout dans un récipient en plastique.

Vous pouvez appliquer cette crème tous les jours, le matin et le soir.

Sachez que...

Les carottes sont rafraîchissantes, se mélangent à tout et, de plus, vous aident à prévenir thromboses et embolies. Ce sont en effet d'excellentes sources en bêta-carotène, une substance capable de réduire l'apparition de crises cardiaques et qui, de plus, équilibre les niveaux de cholestérol.

Le saviez-vous... ?

La présence du tryptophane, un acide aminé qui combat l'anxiété et la dépression, confère au pois chiche un rôle important dans le maintien de l'humeur, de l'appétit, de l'anxiété et du sommeil. Comme tous les aliments riches en amidon, le pois chiche est gazogène. Consommé en trop grande quantité, il produit des ballonnements.

L'eau de fleur d'oranger contre la transpiration

Outre son bon goût, les vertus apaisantes et relaxantes de l'eau de fleur d'oranger permettent aussi de réduire la transpiration et lutter contre les mauvaises odeurs lorsqu'on l'applique localement.

La pastèque pour dépurifier le côlon

Comme vous le savez déjà, la pastèque est très riche en eau et en minéraux, comme le potassium, deux éléments essentiels pour désintoxiquer le côlon et le maintenir sain.

Ce fruit de saison est également très utile si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, car il va agir comme un tonique relaxant, capable de réduire l'inflammation tout en vous maintenant bien hydraté. Profitez des vertus de ce délicieux fruit dès que vous le pouvez !

Pour stopper un nez qui saigne

Posez un glaçon à la racine du nez. Le froid permet d'arrêter le saignement de nez. Vous pouvez utiliser du jus de citron sur un coton que vous introduisez ensuite dans la narine qui saigne.

La pomme soigne bien la diarrhée

Une pomme cuite au four est idéale pour traiter un épisode diarrhéique. Durant la cuisson, la cellulose qu'elle contient se ramollit, et permet aux selles d'être plus consistantes.

Le jus qui traite la constipation

Grâce à leurs propriétés, la banane et l'avoine améliorent le mouvement intestinal et évitent la formation excessive de gaz. De plus, les deux ingrédients protègent le revêtement stomacal et diminuent le risque de problèmes tels que la gastrite. Découpez 2 bananes mûres et mixez-les dans le blender avec 3 cuillerées d'avoine (30 g) et 1 verre d'eau (200 ml). Assurez-vous d'obtenir une boisson homogène et consommez-la fraîchement préparée. Consommez à jeun, au moins pendant deux semaines.

Combattre l'anxiété avec du miel

Le miel peut vous aider à calmer l'anxiété. Pour cela, vous pouvez en manger seul ou en mélanger dans une infusion relaxante, à la camomille ou à la lavande. Si votre nervosité vous affecte l'estomac, mélangez le jus d'un citron avec un peu de miel et de gingembre, et buvez !

Traitez l'herpès labial à l'aloé vera

Le gel de la plante d'aloé vera (essebar) vous aide à sécher et à cicatriser la blessure. Pour obtenir l'effet désiré, vous avez deux options. Vous pouvez en trouver dans une herboristerie et l'appliquer avec un coton. Mais si vous avez la plante chez vous, vous n'avez qu'à la couper et frotter la partie tendre sur l'ulcère. Grâce à ce geste simple, en peu de temps vous serez débarrassé de l'herpès labial.

Remède anti-cernes naturel

La pomme permet aussi de réduire les traits fatigués qui pointent le bout de leur nez sur votre visage. Coupez une pomme puis réduisez-la en purée. Refroidissez-la puis appliquez en masque sous les yeux un quart d'heure.

Le masque de grossesse au concombre

Le masque de grossesse au concombre est particulièrement intéressant si vous avez la peau grasse car il est doté de propriétés astringentes et purifiantes qui désincrustent les pores dilatés et régulent l'excès de sébum. Mélangez à parts égales le jus de concombre et le jus de citron, puis appliquez la préparation sur le visage pendant une quinzaine de minutes avant de rincer à l'eau.

Votre peau manque de vitalité ?

Voici donc une petite astuce pour tonifier votre peau. Appliquez un peu d'huile d'olive préalablement mise au frais quelques minutes avant de l'appliquer sur la peau. Si vous avez la peau grasse, préférez alors de l'eau de rose bien fraîche. Excellent tonifiant !

Faire pousser les ongles plus vite

Massez quotidiennement avant d'aller dormir les cuticules avec de l'huile végétale pour les hydrater et laissez poser toute la nuit. Utilisez de l'huile d'argan riche en vitamine E ou encore mieux de l'huile de ricin connue pour ses propriétés stimulantes. Pour blanchir vos ongles, trempez-les dans du jus de citron une fois par semaine pendant 10 minutes.

La figue de Barbarie est riche en eau

La figue de Barbarie (karmouss n'sara) est très riche en eau, ce qui en fait un fruit idéal pour l'été avec son côté rafraîchissant et désaltérant qui complète parfaitement une bonne hydratation par l'eau de boisson pour vous maintenir en forme. Certaines études récentes ont prouvé qu'elles aident à prévenir et à traiter les crampes abdominales, les problèmes d'indigestion et la diarrhée.

Attention à ne pas consommer la figue de Barbarie en trop grandes quantités car ses graines peuvent provoquer des perturbations digestives, et notamment des occlusions intestinales.

Le sésame pour traiter l'hypothyroïdie

La thyroïde est chargée de produire de la calcitonine, une hormone qui nous permet d'assimiler le calcium. Les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie peuvent souffrir de carences en ce minéral et de troubles comme l'ostéoporose. Consommez du sésame (djeldjène), une graine riche en calcium, qui vous aidera à prévenir ce déficit nutritionnel.

Trempez vos chaussettes dans le menthol !

Les bas de contentions sont très utiles en cas de pieds gonflés ! Non seulement, ils peuvent prévenir le problème lors de voyages en avion ou de grossesse mais ils peuvent aussi réduire le gonflement. Si vous n'avez pas de bas de contention, prenez des chaussettes, trempez-les dans du menthol disponible en pharmacie. Laissez poser 15 minutes pour faire pénétrer le menthol. Mettez-les ensuite et allongez-vous en surélevant les jambes pendant une dizaine de minutes. Gardez les chaussettes jusqu'au moment du coucher.

Boisson pour un ventre plat et anti-cellulite

Coupez 400 grammes de céleri (krâfès) en rondelles puis disposez-les dans une casserole remplie de 2 litres d'eau. Ajoutez le zeste des citrons (1 kg) et mettez le tout à cuire pendant 20 minutes. Une fois le tout cuit, retirez du feu et versez le jus de citron. Filtrez la préparation et stockez-la dans des bouteilles en verre. Pour des résultats visibles, buvez 100 ml de préparation 3 fois/jour. Si vous la trouvez trop acide, diluez-la dans un peu d'eau minérale.