

# Remèdes maison pour éviter les taches liées à l'âge

**Les changements qui se produisent sur le corps à mesure que nous vieillissons sont indéniables. Parmi eux nous pouvons mentionner les «lentigo solaires» également connus sous le nom de «taches liées à l'âge».**

Avec le passage du temps, le derme change de couleur et quelques petits ronds marron apparaissent surtout sur le visage et les mains. Si les premières marques sont apparues sur la peau à cause d'une exposition au soleil ou des passages du temps, ne vous découragez pas. Il existe plusieurs recettes naturelles qui peuvent les réduire :

### Masque aux pois chiches

Il est facile à préparer et les ingrédients peuvent se

### Boisson pour abaisser le sucre

Lavez et épluchez 1 pomme et 1 carotte. Mixez-les avec 3 poignées d'épinards, 2 branches de céleri et 1 concombre et buvez le mélange. La dose recommandée est un verre chaque jour.



Photo : DR

trouver n'importe où. Nous vous recommandons d'utiliser des pois chiches en conserve pour ne pas avoir à les cuisiner pendant des heures.

#### Ingrédients :

- 1/2 tasse de pois chiches cuits (150 g).
- 1/4 tasse d'eau (62 ml).

#### Préparation :

- Ajoutez les pois chiches dans un récipient, préalablement lavés.
- Introduisez l'eau à mesure que vous les écrasez avec un mortier.
- Lorsque vous avez une pâte uniforme, appliquez-la sur les taches (la zone doit être propre et sèche).
- Laissez poser 20 minutes jusqu'à ce que ce soit bien sec.
- Ne rincez pas : laissez «tomber» la pâte sèche.

- Répétez ce traitement tous les soirs.

### Jus de citron

Le grand niveau d'acidité pénètre dans les couches de la peau et élimine les taches. Ce remède doit être appliqué le soir pour éviter l'effet contraire : le citron tache au contact du soleil.

Il est parfait lorsqu'apparaissent les premières petites taches.

- Vous n'avez qu'à couper un citron en deux et le frotter sur la peau après vous être lavé.
- Rincez à l'eau tiède après quelques minutes de pause.

- Si vous n'avez pas de citron vous pouvez essayer avec des oignons rouges, qui offrent les mêmes résultats.

### Pissenlit

Cette plante est très efficace pour éliminer les taches liées à l'âge. N'hésitez pas à en avoir chez vous.

#### Le traitement est très simple :

- Ouvrez une tige de pissenlit (tifaf) dans la longueur pour en extraire le liquide intérieur.
- Frottez-le sur les marques jusqu'à trois fois par jour. Ne rincez pas.
- Vous pouvez faire la même chose avec le gel à l'intérieur de la tige d'aloé vera (une autre des plantes qui ne peut manquer chez vous).

### Vinaigre de pomme

Vous avez sûrement cet ingrédient dans votre cuisine. Il a des effets similaires à ceux du citron, pour son niveau d'acidité.

- Si vous le mélangez à votre crème pour les mains habituelle (2 parts de crème et une part de vinaigre) vous obtiendrez un remède maison incroyable pour éliminer les taches liées à l'âge.

### Pour atténuer les vergetures

Mélangez un demi-avocat, du jus de citron et du miel (une cuillère à soupe de chaque). Appliquez cette crème sur ces marques disgracieuses. Efficacité garantie selon des phytothérapeutes !

### Soulager les lèvres gercées

Préparez-vous une crème réparatrice pour vos lèvres abîmées. Versez dans un yaourt nature quelques gouttes de jus de citron, mélangez.

Appliquez cette crème «maison» sur vos lèvres et laissez poser durant trois quarts d'heure environ. Rincez délicatement à l'eau tiède : vos lèvres gercées sont apaisées, douces et parfaitement hydratées !

### Comment soigner les aisselles irritées ?

En cas de forte irritation, vous pourrez soulager la douleur en appliquant sur vos aisselles une compresse chaude et humide, qui facilitera la circulation et vous procurera une sensation immédiate apaisante. Prenez soin de changer de compresse à chaque fois.

### La sauge contre le jaunissement des dents

La sauge (mirimiya) est une très bonne alliée contre le jaunissement des dents ! A raison d'une fois par semaine, appliquez et frottez cette plante sur vos dents. Vous serez étonnés du résultat !

### Un bain de bouche pour une haleine fraîche

Pour concocter vous-même un bain de bouche excellent pour votre haleine, ajoutez à un demi-litre d'eau quelques pétales de rose, deux ou trois grains de

café, et quelques feuilles de menthe. Faites bouillir pendant environ cinq minutes, laissez refroidir. Faites ensuite des bains de bouche avec cette préparation, haleine fraîche garantie !

### Soulager les brûlures d'estomac

Chez les femmes enceintes les brûlures d'estomac sont fréquentes. Pour ne plus passer des nuits blanches ou gâcher votre journée, boire un bol de lait tiède. On peut aussi prendre une demi-cuillère de bicarbonate de soude dans un verre d'eau.

### Gomez votre cellulite avec ce remède

L'association de jus de citron et de piment de Cayenne donne naissance à un remède capable de stimuler l'élimination des liquides et des toxines, dans le but de faciliter la réduction de la peau d'orange. Ces deux ingrédients amélioreraient grandement la circulation sanguine, inhibent le stress oxydant et augmentent l'élasticité, ainsi que la fermeté de la peau.

Faites chauffer une tasse d'eau (250 ml) et, lorsqu'elle se met à bouillir, ajoutez-y ¼ de cuillère à café de piment de Cayenne (1 g) et le jus d'un citron. Une fois que le mélange a atteint une température supportable, vous pouvez le consommer. Buvez-en une fois par jour durant deux semaines consécutives, puis reposez-vous pendant deux semaines, avant de recommencer.

### Refermer les plaies avec du miel

Il suffit, tout simplement, d'appliquer du miel naturel à même la blessure. Les cataplasmes de miel sont utilisés,

encore maintenant, dans des services pour grands brûlés d'hôpitaux, en lieu et place des crèmes cicatrisantes. Le miel est un désinfectant naturel et permet une cicatrisation plus rapide, voire ultrarapide, et sans marque.

### Remède cicatrisant à la coquille d'œuf

Le film transparent qui recouvre l'intérieur de la coquille d'œuf contient des nutriments qui facilitent la cicatrisation de blessures superficielles sur la peau. Si la coquille fonctionne bien seule, vous pouvez aussi décupler ses effets avec un peu d'huile d'olive.

Humidifiez la coquille d'un œuf avec 1 cuillerée d'huile d'olive (5g) et mettez-la directement sur la zone affectée. Assurez-vous que le film transparent soit en contact avec la peau. Répétez son application deux fois par jour.

### L'avocat contre les cheveux blancs

L'avocat est un excellent allié contre les cheveux blancs, car c'est un aliment riche en cuivre. Ce minéral est essentiel dans la production de mélanine et de catalase.

Ces deux nutriments aident à décomposer le peroxyde d'hydrogène qui s'accumule dans les follicules pileux et favorise l'apparition de cheveux blancs.

### Sachez que...

Le lait maternel fait des merveilles pour les nourrissons enrhumés. On peut l'instiller aussi souvent que souhaitable dans le nez du bébé, de préférence directement depuis le sein.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Crème d'argile et de café pour réduire la flaccidité de la peau

La crème maison d'argile et de café est un produit raffermissant et anti-inflammatoire qui aide à réduire la flaccidité de la peau si elle s'applique de manière fréquente. Pour obtenir tous les bienfaits de cette crème et tirer parti au maximum de ses propriétés, il est conseillé de réaliser une exfoliation préalable de la zone à traiter pour que les nutriments pénètrent mieux dans la peau.

#### Ingrédients :

- ½ tasse d'eau (125 ml).
- 1 sachet de thé noir.
- 1 tasse d'argile verte (200 g).
- 6 petites cuillères de marc de café (60 g).
- 5 petites cuillères d'huile d'olive (80 g).
- 10 gouttes d'extrait de noisette.

#### Préparation :

- Placez à chauffer une demi-tasse d'eau et, lorsqu'elle bout, ajoutez le petit sachet de thé noir.
- Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes et ensuite tamisez-le et versez le liquide dans un récipient en verre.
- Incorporez l'argile verte dans le thé et remuez avec un ustensile en bois pour bien dissoudre le tout.
- Si elle est trop épaisse ou poudreuse, ajoutez-lui un peu d'eau tiède.
- Après avoir obtenu une pâte d'argile, ajoutez le marc de café, l'huile d'olive et l'extrait de noisette.
- Continuez de remuer et assurez-vous que tout soit bien mélangé avec une texture crémeuse.
- Attendez que la crème repose une heure avant de commencer à l'utiliser.

## Le saviez-vous... ?

**L'anis contient une grande quantité d'anéthol, une substance dont les effets ressemblent à ceux de l'œstrogène (hormone sexuelle féminine), ce qui fait d'elle un bon stimulant pour les femmes mais aussi pour les hommes. Même si l'œstrogène est une hormone féminine, elle pourrait, chez les hommes, avoir un effet androgénique (= lié aux hormones sexuelles masculines).**