

POUR PERDRE DU POIDS

Infusion au laurier et à la cannelle

En plus de favoriser la digestion et d'éviter les problèmes de gaz, l'infusion de laurier et de cannelle dispose d'un effet rassasiant, ce qui vous permet de ne pas trop avoir envie de grignoter entre les repas.

Cette infusion naturelle contient deux ingrédients fabuleux pour votre bien-être. Cependant, il faut prendre en compte un aspect important : il ne faut pas en abuser.

Si vous consommez trop de laurier, cela peut produire des effets secondaires désagréables. La cannelle (qarfa) et le laurier (rand) se distinguent avant tout par leur action antiseptique, digestive, tonique et diurétique.

Une tasse d'une infusion réalisée à partir de ces deux ingrédients, et consommée juste après un repas, peut faciliter grandement la digestion. Les flatulences et l'acidité ne seront plus que des vieux souvenirs.

Cette infusion a également la faculté de prévenir les infections urinaires. L'action combinée des deux ingrédients permet d'éliminer la bactérie E. coli et le champignon Candida albicans, responsable des infections vaginales.

Cette boisson est particulièrement adaptée aux diabétiques.

Cependant, gardez à l'esprit que les feuilles de laurier ne doivent pas être mangées : vous devez les retirer lorsque vous servez vos plats ou lorsque vous versez votre infusion.

Les Grecs et les Romains, par exemple, ont intégré le laurier dans leur tradition depuis l'Antiquité. Ils ont su profiter de ses vertus digestives, expectorantes, nutritives et curatives sous diverses formes.

De fait, ce mot d'origine latine désigne un arbuste, mais est aussi utilisé dans des expressions comme «tresser une couronne de lauriers» ou «se reposer sur ses lauriers», ce qui confirme qu'il dispose d'un statut de puissance et de vertu.

L'infusion de cannelle et de laurier

Ingrédients :

- 1 litre d'eau.
- 2 branches de cannelle.
- 5 feuilles de laurier.

Préparation :

Vous pouvez trouver du laurier et de la cannelle dans n'importe quelle boutique naturelle. Pour ce remède, vous devez acheter des feuilles de laurier séchées et des bâtons de cannelle, pas de la poudre. De cette manière, votre infusion sera plus puissante.

La préparation de ce remède est très simple. Vous



Photo : DR

n'avez simplement qu'à mettre un litre d'eau dans une casserole et à le faire bouillir. Une fois que l'eau arrive à ébullition, ajoutez la cannelle et les feuilles de laurier.

Attendez que l'infusion se réalise pendant 20 minutes. Après ce laps de temps, retirez la casserole du feu et laissez le mélange reposer durant une demi-heure.

Filtrez le contenu, pour ne garder que l'eau. Placez

l'infusion dans une bouteille en verre, pour faciliter sa conservation.

Buvez-en tout au long de la journée. Une tasse à jeun, puis une autre après chaque repas. Vous pouvez suivre ce remède deux à trois fois par semaine, pour voir comment vous vous sentez.

Si vous suivez un régime adapté et que vous faites un peu d'exercice, cette infusion va vous aider à perdre du poids en peu de temps.

Pour soulager les migraines

Diluez une cuillère à soupe de vinaigre de pomme (10 ml) dans un verre d'eau (200 ml) et buvez-le avant le premier signal de migraine. Ne prenez pas plus de deux verres par jour.

Éclaircir les aisselles avec cette huile

Cette huile essentielle est très bonne pour la peau en général et agit efficacement pour enlever les taches. Elle contient de la vitamine E qui hydrate la peau et sert de déodorant naturel. Imbibez un morceau de coton dans de l'huile de coco et appliquez sur les aisselles tous les matins.

Les noix renforcent le cœur

Les noix sont riches en antioxydants et offrent de plus grands bienfaits au cœur que d'autres fruits secs comme les amandes, les cacahuètes et les pistaches. Il est recommandé de consommer une poignée de noix chaque jour (entre 5 et 8 noix). Pour profiter de ses bienfaits, consommez-les avec d'autres produits, comme l'avoine ou les fruits.

L'eau peut raffermir votre poitrine

L'eau froide peut devenir une grande alliée pour raffermir les seins. Il suffit qu'à la fin de votre douche, vous vous motiviez pour vous rincer une dernière fois avec de l'eau froide. Sinon, vous pouvez vous faire des massages avec des glaçons, si vous pensez que c'est plus confortable.

Saviez-vous que... ?

En plus de ses propriétés exfoliantes, le noyau d'avocat râpé est un remède très efficace pour en finir avec les boutons d'acné. Pour cela, vous n'aurez qu'à mélanger l'os moulu avec de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez le mélange sur le bouton et laissez sécher pendant 4 ou 6 minutes. Vous verrez que cela sèche rapidement.

La carotte augmente les défenses

La vitamine A et les bêta-carotènes qu'apporte ce légume, ce sont ceux qui permettent au système immunitaire de fonctionner correctement.

Dans les cas de rhume et de grippe, il est conseillé de manger une purée ou une salade de carottes.

Une bonne quantité de vitamine A se traduit en un système immunitaire sain car il aide à produire des cellules «défensives» et à faire face à l'attaque de virus et de bactéries.

Face aux infections ou aux maladies de ce type, n'hésitez pas à consommer des carottes.

Ce jus à la pomme réduit l'anxiété nerveuse

Ce jus apporte tous les bienfaits de la pomme tout en étant réconfortant car il est bu chaud. Préparez 2 pommes. Coupez-les et introduisez-les dans le mixeur avec 1/2 tasse d'eau (125 ml). Mixez bien et mettez la préparation dans une casserole. Portez à ébullition pendant 5 minutes et ajoutez 1 pincée de sel. Remuez bien et consommez avant qu'il ne refroidisse.

Pour lutter contre la cellulite

Prenez des infusions de romarin : le romarin (ikilil) stimule la circulation et améliore la digestion des graisses, ce qui évite que des capotons gras se forment...

En plus de l'utiliser en infusion, vous pouvez multiplier son usage dans la cuisine, pour parfumer vos plats, salades, mais surtout la viande rouge, qui contient le plus de graisses.

Les tomates réduisent la douleur

Dans ce cas, le lycopène de la tomate est celui qui est chargé de réduire la douleur associée à l'inflammation. Pour obtenir tous ces bienfaits, on doit les consommer cuites, car le lycopène est libéré uniquement de cette manière.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Baume naturel pour des cils extra-long

Si vous souhaitez que vos cils poussent naturellement, vous devez recourir à des ingrédients qui ont la propriété de stimuler leur pousse.

Ce remède naturel est très efficace pour favoriser la pousse et avoir des cils extra-long, mais pour atteindre de bons résultats en peu de temps, il faut être constant dans son application.

Ingrédients :

- 2 cuillerées d'huile de ricin pressée à froid et à usage cosmétique (30 g).
- 2 cuillerées d'huile de coco vierge extra (30 g).

Préparation :

Pour préparer ce remède tout simple, mélangez tout simplement les deux huiles.

Le mieux pour faciliter son application est d'utiliser un mascara vide.

Vous pouvez en utiliser un qui n'est pas tout à fait terminé ou en acheter un nouveau dans les magasins de cosmétique naturelle.

Comment l'utiliser ?

Chaque soir, avant de vous coucher, lavez-vous bien le visage. Vous pouvez utiliser un démaquillant maison. Dans tous les cas, il est recommandé d'éviter les lingettes humides qui ne sont pas naturelles pour un sou.

Une fois que votre visage est propre, appliquez le baume à l'aide d'un applicateur, directement sur les cils supérieurs et inférieurs.

Faites attention à ne pas trop en mettre, ni à ne pas trop l'approcher des yeux, car l'huile de ricin peut avoir un effet irritant.

Couchez-vous en essayant de ne pas vous toucher les yeux.

Le matin, au lever, lavez-vous le visage, surtout les yeux. Vous pouvez aussi utiliser une petite serviette humide avec de l'eau tiède.

Le concombre frais pour la peau

Le concombre frais est parfait pour l'été aussi bien dans l'assiette que sur le visage.

Vous pouvez le mixer et l'appliquer immédiatement sur la peau pendant 10 minutes. Après le rinçage, la peau est comme repulpée.

Thé à la menthe pour détoxifier le foie

Le thé à la menthe est une boisson très saine qui facilite la digestion, surtout après un dîner copieux.

Le menthol et la menthone, ses huiles essentielles, augmentent la capacité du corps à éliminer les déchets qui se déposent dans le foie et le côlon. Mettez 2 cuillerées de feuilles de menthe (20 g) dans une casserole avec 1 tasse d'eau (250 ml) et laissez bouillir pendant 2 minutes. Égouttez dans une passoire, servez et buvez une demi-heure avant de dormir. Consommez-en tous les soirs, au moins pendant trois semaines.

Le tilleul soulage les maux de pieds

Le tilleul a de nombreuses vertus santé. Il peut notamment soulager les maux de pieds. Faire infuser les feuilles et fleurs de tilleul dans de l'eau. Une fois tiède, verser la préparation dans une bassine avec le jus d'un citron. Tremper les pieds dans la bassine.

A répéter aussi souvent que nécessaire.

Soigner les rhumatismes avec l'oignon

Lavez 3 ou 4 oignons et faites-les bouillir, 15 minutes, sans les éplucher dans un litre d'eau.

Filtrez le bouillon. Buvez un verre chaque matin au lever et chaque soir avant d'aller vous coucher.

Du piquant pour perdre la graisse

Peut-être que vous n'avez jamais entendu parler du grand avantage des piments piquants. Pourtant, vous devez savoir qu'ils sont très riches en antioxydants et en vitamines C. La capsaïcine qu'ils contiennent aide à diluer la graisse qui s'est accumulée dans le corps. Nul besoin de consommer des aliments trop piquants.

Vous pouvez ajouter un piment à vos recettes pour profiter de ses bienfaits sans que son goût soit trop fort.

Apaiser une piqûre de moustique

Coupez une gousse d'ail en 2 et appliquez-la côté chair, à l'endroit où la bestiole a piqué. Ce produit naturel, déjà connu pour ses propriétés antibiotiques et ses nombreux bienfaits sur la santé, est aussi efficace pour soulager les piqûres d'insectes, dont celles des moustiques. Si vous n'avez pas d'ail, prenez une rondelle d'oignon fraîchement coupée à la place, et frottez sur la partie attaquée.

Si vous êtes à la plage, allez courir prendre un bain dans l'eau salée. Sinon, mettez vos mains dans une bassine d'eau salée ou appliquez sur la zone avec un chiffon imbibé d'eau salée.

Combattre la colite avec l'eau de riz

L'eau de riz, celle qui se prépare sans assaisonnement, est un remède prébiotique qui aide à réguler le pH naturel de l'intestin.

Ses amidons diminuent l'irritation du côlon et étant donné qu'ils augmentent la présence de bactéries saines, ils aident à soulager les symptômes tels que la dyspepsie et les gaz.

De plus, grâce à son contenu en vitamines et minéraux, c'est un des meilleurs alliés pour remplacer les nutriments perdus lors des diarrhées.

Mettez à bouillir quelques cuillères de riz dans une grande casserole et quand elle bout retirez-la et attendez qu'elle repose. Une fois que la température est apte à la consommation, passez le contenu à la passoire et buvez un ou deux verres par jour.

Sachez que...

Le raisin est à éviter si vous êtes allergique à l'aspirine, car il contient en grande quantité du salicylate, un de ses composants. Le raisin protège le système cardiovasculaire en freinant son vieillissement, il limite la formation du mauvais cholestérol, et améliore la résistance des vaisseaux sanguins.