

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

les concombres contiennent la plupart des vitamines dont vous avez besoin chaque jour. Un seul concombre contient de la vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, acide folique, vitamine C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et zinc.

2. Vous vous sentez fatigué l'après-midi? Plus besoin de soda qui contient de la caféine: les concombres sont une bonne source de vitamines B et de glucides et peuvent fournir un coup de fouet qui peut durer plusieurs heures.

3. Le concombre coupe la sensation de faim. Vous serez rassasié en mangeant un concombre, utilisé depuis des siècles comme coupe-faim.

4. Le concombre rafraîchit votre haleine. Appuyez une fine rondelle de concombre entre la langue et le palais, ça va tuer les bactéries dans votre bouche qui sont la cause de la mauvaise haleine.

5. Le concombre élimine le stress. Faites bouillir un concombre découpé dans une casserole et inhalez la vapeur dégagée: les nutriments du concombre sous l'effet de l'eau bouillante créent un arôme relaxant et apaisant qui a un effet immédiat: plus de stress (très utilisé par les mères d'étudiants lors de la période des examens.)

6. Le concombre aide à éviter la gueule de bois. Vous voulez éviter une gueule de bois ou un mal de tête terrible? Mangez quelques tranches de concombre avant d'aller au lit : vous vous réveillerez rafraîchi et sans maux de tête.

7. Le concombre est un super nettoyant « ECOLOGIQUE ». Vous cherchez un moyen « écologique » pour nettoyer vos robinets, éviers ou l'acier inoxydable? Prenez une rondelle de concombre et frottez la surface que vous voulez nettoyer, non seulement

il va enlever des années de crasse mais il va ramener l'éclat et la brillance, en plus il ne laissera pas des stries et ne vous abimera pas les doigts ou les ongles.

8. Le concombre lisse la peau et la rend plus jeune. Frottez une rondelle de concombre sur la peau de votre visage chaque nuit et voyez les résultats après une ou deux semaines : peau lisse, élastique, et jeune et en plus les rides sont éliminées.

9. Le concombre est utile dans les salles de bain. La buée qui adhère à votre miroir lors de vos douches ou baigns , est facilement enlevée en frottant le miroir avec une tranche de concombre et ça laissera une petite odeur discrète de parfum.

10. Le concombre peut remplacer le cirage. Vous avez une réunion importante ou un entretien d'embauche et vous réalisez que vous n'avez pas assez de temps pour polir vos chaussures? Frottez les avec un morceau de concombre fraîchement coupé: il va fournir un éclat rapide et durable et va empêcher l'eau et la poussière de ternir vos chaussures.

11. Le concombre peut remplacer la graisse. Vous avez une charnière qui grince? Frottez un morceau de concombre le long de la charnière incriminée : le grincement disparaît comme par magie!

12. Le concombre efface les traces de stylo. Les enfants ont utilisé le stylo ou le marqueur pour faire leur dessin sur le mur du salon? Employez la partie externe du concombre et frottez lentement pour effacer l'écriture et les graffitis.

13. Le concombre chasse les vers du jardin. Dans le jardin: Placez quelques tranches de concombre dans un petit moule à tarte en aluminium, le concombre réagit avec l'aluminium et dégage une odeur indétectable par les humains mais a un effet dévastateur sur les vers, limaces et escargots.

Comment avoir une belle peau ?

Si vous voulez améliorer l'apparence et la texture de votre peau, la rendre fraîche, douce et nette, vous devez adopter certaines habitudes et faire des soins quotidiens. Bien que de nombreux produits, crèmes et lotions soient disponibles pour prendre soin de la peau, les alternatives naturelles restent le meilleur choix pour une peau souple, douce et visiblement plus jeune.

Voici quelques trucs et astuces simples et naturels pour rajeunir votre peau de 10 ans !

– La pire chose que vous puissiez faire pour votre peau est d'aller dormir sans vous démaquiller. Il est important de nettoyer votre peau avant de vous coucher. Pour cela, il vous suffit de prendre une boule de coton et de l'huile de noix de coco, d'amande douce ou d'olive pour démaquiller votre visage. L'utilisation de l'une de ces huiles aidera à nettoyer, à nourrir et à hydrater votre peau en profondeur.

– Si vous souffrez d'acné, ne touchez pas votre visage et n'éclatez pas vos boutons, cela ne ferait qu'aggraver la situation. Cliquez plutôt [ici](#) pour découvrir des solutions naturelles contre l'acné !

– Lorsque vous nettoyez votre visage, appliquez une huile végétale de votre choix et effectuez un massage à l'aide de vos doigts. Cela permettra de stimuler la circulation sanguine et d'activer les muscles du visage, évitant ainsi l'apparition des rides. Massez toujours du bas vers le haut.

– Gardez les mains loin de votre visage sauf si elles sont

propres. Les mains sont continuellement exposées aux bactéries et aux germes, ce qui peut rapidement contaminer la peau et entraîner des imperfections cutanées.

– Utilisez des glaçons si vous avez de l'acné, appliquez-les sur vos boutons. Cette technique resserre les pores et soulage l'inflammation de la peau.

– Pour mieux conserver vos produits et crèmes, et prolonger leur durée de vie, pensez à les placer au réfrigérateur.

– Améliorez votre alimentation : optez pour les aliments sains et naturels tels que les fruits et légumes (bio de préférence), et évitez le fast-food et les produits excessivement gras.

– Nettoyez régulièrement votre téléphone à l'aide d'un désinfectant. Le téléphone est l'un des objets les plus infestés par les microbes et les bactéries. Lorsqu'il entre en contact avec votre peau, à vous les imperfections !

– Les produits que vous utilisez pour vos cheveux peuvent endommager votre peau. Tâchez d'utiliser vos soins capillaires soigneusement pour éviter de toucher votre visage.

– Buvez beaucoup d'eau et hydratez constamment votre corps (1,5 L par jour minimum).

– Pour prendre soin de votre peau, optez pour les produits naturels. Pensez aux huiles naturelles et au thé pour tonifier et rajeunir la peau. Les crèmes et produits parfumés contiennent généralement beaucoup de produits chimiques qui peuvent avoir un effet négatif à long terme.

– Lavez les taies de vos oreillers et coussins le plus régulièrement possible car ils sont toujours en contact avec votre visage et peuvent contenir bactéries et acariens.

Si l'acné continue à se développer sur votre visage ou sur d'autres parties de votre corps, c'est que ce dernier essaie

de vous dire que quelque chose ne va pas. Écoutez-le !