

# Banana-banana

- Grenadine
  - 3 cl. Crème de Banane
  - 3 cl. Rhum Blanc
  - 4,5 cl. Crème Fraîche
- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué : Grenadine, Crème de Banane, Rhum Blanc, Crème Fraîche.
- 

# Kiss

- Sirop d'Orgeat
  - 1 cl. Curaçao Blanc
  - 2,5 cl. Jus d'Ananas
  - 3 cl. Rhum Blanc
- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué : Sirop d'Orgeat, Curaçao Blanc, Jus d'Ananas, Rhum Blanc.
- 

# Bahia

- 5 cl. Malibu
- 6 cl. Rhum Blanc

- 8 cl. Jus d'Ananas

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué : Malibu, Rhum Blanc, Jus d'Ananas.

---

## Cocktail framboisier

- liqueur de Framboise
- 1,5 cl. Jus de Citron
- 1,5 cl. Grand-Marnier
- 2 cl. Jus d'Orange
- 2 cl. Rhum Blanc

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué : Liqueur de Framboise, Jus de Citron, Grand-Marnier, Jus d'Orange, Rhum Blanc.

---

## Cocktail au Rhum brun

- 4 cl. Rhum Brun
- 4 cl. Jus d'Ananas
- 4 cl. Jus d'Orange
- 2 cl. Lait de Coco
- 1 cl. Jus de Citron
- 1 Boule Glace Vanille

- Mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance liquide, mais pas trop fluide. Versez dans le verre rafraîchi.
- 

## LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

De couleur verdâtre ou orange clair, les satsumas et les clémentines plus petites, sucrées et de couleur orange vive, représentent les deux variétés de mandarine les plus connues et les plus consommées. Fruit du mandarinier, elle est convoitée pour sa saveur, sa délicatesse, sa douceur et surtout son accessibilité.

Communément commercialisée en tas ou en paquet, ses coûts varient généralement entre 100 frs et 300 frs. Des coûts qui font de la mandarine un fruit dont la consommation est illimitée. En dehors de sa splendeur gustative, cet agrume possède de multiples vertus capitales tant pour l'entretien de l'organisme que pour son essor.

Contenant un fort pourcentage de **vitamine C**, elle permet de lutter contre la fatigue et les agressions internes. Elle contient aussi de nombreux nutriments comme la vitamine A, l'acide folique, le potassium et le carotène qui augmentent la résistance des capillaires sanguins et permettent d'avoir bonne mine. Elle possède une action anti-infectieuse, tonifiante, stimulante, reminéralisante et est recommandée en cas d'infection de la gorge ; ainsi que pour protéger les artères et lutter contre les varices. Aussi, les cures de mandarines donnent de très bons résultats en cas d'hypertension artérielle et artériosclérose et résorbe les liquides des tissus, telle la cellulite.

**Elle favorise** l'évacuation de la bile, s'attaque aussi aux

spasmes et possèdent des propriétés calmantes pour les nerfs et le sommeil. Fortifiant les muqueuses, elle préserve du rhume et de la grippe. Elle atténue la douleur, est recommandée pour l'estomac et stimule la fonction hépatique. Permettant de lutter contre l'obésité, le diabète de type 2, l'athérosclérose et l'augmentation des taux de mauvais cholestérol, la mandarine malgré ses nombreuses vertus ne devraient tout de même pas être consommée abusivement et à l'excès car pourrait exposer certains organismes à d'éventuelles difficultés.

Néanmoins, cet infime défaut par rapport à l'océan de vertu que possède la mandarine n'hôte en rien la particularité de ce fruit qui est un véritable petit miracle végétal.

### **Contre-indications**

La mandarine n'est pas conseillée aux personnes qui souffrent de diabète, d'ulcère gastrique ou d'hyperacidité. Elle est à éviter pour ceux qui ont de l'arthrite ou des rhumatismes. Il faut éviter de mélanger la mandarine à d'autres fruits ou de le consommer le soir.

---

## **LES BIENFAITS DU CHAMPIGNON**

Les champignons sont un trésor caché de la nature: ils ne sont pas gras, ils sont faibles en calories, riches en nutriments, faibles en sodium et contiennent des antioxydants naturels.

### **Une importante de vitamines et de minéraux et en protéines**

Les champignons sont un aliment exceptionnellement riche en valeurs nutritives, puisqu'ils contiennent tout un tas de vitamines et de minéraux. En consommer permettrait donc

d'apporter à notre organisme tout un ensemble de nutriments qui lui sont essentiels. Les champignons sont ainsi une bonne source de vitamines B nécessaires au fonctionnement neuro-musculaire et au bon état de la peau. Ils font également partie des rares aliments qui sont une source importante de vitamine D (très peu d'aliments en contiennent). Celle-ci joue un rôle important dans notre santé osseuse car elle permet la fixation du calcium par notre organisme.

Outre de prévenir les fractures ou l'ostéoporose, la vitamine D assure un effet protecteur contre le diabète ainsi que certains cancers, les champignons sont également très riches en phosphore, composant essentiel des membranes cellulaires et indispensable à la production d'énergie par l'organisme. Enfin Les champignons sont également une source importante de protéines. Leur teneur en protéines dépasse en effet celle de la plupart des légumes.

### **Un rehausseur naturel de goût**

Les champignons sont faibles en sodium (or, les aliments riches en sodium favorisent l'hypertension) et sont naturellement savoureuses. Mettre quelques champignons dans un plat est donc une excellente manière de relever le goût du plat sans ajouter de sel.

### **Ils renforcent notre système immunitaire**

Les champignons sont une source importante de sélénium ou d'ergothioneine qui sont des antioxydants nécessaires à notre organisme. Ils permettent, entre autres, de renforcer le système immunitaire et protéger nos cellules contre leur endommagement qui peut être source de nombreuses maladies chroniques. Le sélénium joue également un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

### **Bons pour le coeur**

Une étude réalisée sur des animaux de laboratoires ont montrés

que les champignons réduisent le cholestérol sanguin. En effet, car ils contiennent un type de fibres qui aidant à réduire le cholestérol dans le sang. Les champignons sont également pauvres en gras ou en sodium, ce qui permet de contrôler d'avantage le poids et réduire la pression artérielle. Enfin, tout comme les autres légumes, ils contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque.

### **Bons pour la santé de notre peau et de nos cheveux.**

Manger beaucoup de fruits et de légumes frais est bon pour la santé de notre peau et de nos cheveux. Et c'est d'autant plus le cas en ce qui concerne le champignon. En effet, car les nutriments essentiels qu'ils contiennent aident spécifiquement à garder la peau et des cheveux sains et éclatants de santé.

### **Des champignons pour maigrir**

Composés de 80 à 90 % d'eau, les champignons ont une valeur calorique très basse, d'environ 30 kcal pour 100 grammes. Les propriétés bénéfiques des champignons sont très connues. En effet, car manger des champignons donnerait une impression de satiété qui empêcherait les grignotages, bienfait qui serait recherché chez les personnes faisant un régime et cherchant à éviter de grignoter entre les repas! Les personnes souhaitant maigrir peuvent donc sans hésiter remplacer les aliments accompagnant votre repas par des champignons, sans risquer d'avoir faim après le repas!

### **Un rôle important dans la prévention du diabète**

Les champignons possèdent un Indice Glycémique très bas, ce qui implique que les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang. Les champignons offrent également d'autres avantages très utiles pour les personnes atteints du diabète. Etant donné qu'ils sont sans cholestérol et riches en antioxydants, les champignons peuvent même aider à réduire les risques de maladie cardiaque, ce qui est fréquent chez les

personnes diabétique. Enfin, étant une source conséquente de potassium et étant pauvres en sel, les champignons aident à garder la tension artérielle saine.

### **Champignons et prévention du cancer**

Les champignons contiennent des composés qui ont été liés à la réduction du risque de certains types de cancers. En effet, des composés tels que la lectine et d'autres protéines uniques, les glucanes entre autres, ont le potentiel d'inhiber la formation de cancer ainsi que leur croissance. Des études ont également montré que les femmes qui mangent en moyenne un champignon par jour ont deux fois moins de risques de contracter le cancer du sein que les femmes qui ne mangent pas de champigno

---

## **LES BIENFAITS DU MELON**

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont sans doute le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou pastèque.

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

### **Propriétés nutritives**

Ils sont une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à

l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

L'acide folique aurait également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il pourrait également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions.

Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou bêta-carotène.

### **Un excellent détoxiquant et un allié contre la cellulite**

Les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales, de cystite et de maladie de la vessie. Ils aideraient à combattre la cellulite.

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Ils sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné et l'eczéma.

### **Particularités de certains melons**

Le cantaloup: il compte parmi les quelques rares fruits ou



légumes qui contiennent à la fois de la vitamine C et du bêta-carotène. le cantaloup est une excellent source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang.

Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnière dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

C'est également un protecteur de certains troubles liés au vieillissement, comme lescataractes.

Le melon d'eau ou pastèque: Les nombreux antioxydants du melon d'eau, tels que les vitamines A et C et une importante source de lycopène, font de ce melon un aliment favorisant particulièrement la santé de la peau et chez l'homme de la prostate.

Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

Ce melon est particulièrement apprécié l'été sous les fortes chaleurs. sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

### **Conseils de consommation :**

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas.

Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

---

# QUEUE DE BŒUF SAUCE ARACHIDE

**Préparation : 20 min**

**cuisson : 1 h 30 min**

**6 personnes:**

- 1,5kg de queue de boeuf
  - 2 oignons
  - 5 tomates
  - 1 feuille de laurier
- 250g de pâte d'arachides jus de cuisson de la viande

1. Apprêtez votre viande et faites la cuire dans un grand volume d'eau salée.
2. Ajoutez la moitié des oignons hachés et le laurier. Laissez cuire 1h à feu moyen.
3. Pendant ce temps écrasez les tomates et le reste des oignons.
4. Lorsque la viande est cuite, retirez-là de la casserole et réservez le jus de cuisson.
5. Faites revenir la viande dans une cocotte avec 4 cuillères à soupe d'huile d'arachides.
6. Lorsque la viande est dorée, ajoutez la tomate écrasée et laissez cuire 10 minutes.
7. Pendant ce temps mélangez la pâte d'arachide avec le jus de cuisson de la viande jusqu'à l'obtention d'une crème.
8. Versez cette crème dans la tomate, ajoutez la viande et laissez cuire encore 20 minutes en rajoutant de l'eau si nécessaire.

## **LES CONSEILS DE NINA:**

Servir avec du riz

---

# Hygiène intime

Certaines femmes sont souvent confrontées à des problèmes vaginaux. Ces désagréments sont gênants et parfois, elles n'osent pas en parler à leur médecin... Pourtant, en adoptant une hygiène intime grâce à des astuces toutes simples, toute femme peut prévenir naturellement les infections. Voici quelques solutions pour un vagin en bonne santé.

Si vous suivez ces étapes simples, vous pouvez facilement garder un vagin en bonne santé et prévenir les maladies et autres infections. En effet, le vagin est naturellement acide et contient des bactéries bénéfiques pour la santé qui permettent d'avoir un pH stable et de maintenir les infections à distance. À l'instar de la salive qui facilite l'élimination des bactéries et le nettoyage de la bouche, les sécrétions vaginales permettent au vagin de rester propre.

## **L'infection vaginale : qu'est-ce que c'est ?**

Une infection vaginale est provoquée par les bactéries ou les levures. Elle se caractérise parfois par des douleurs dans cette zone particulièrement sensible. Une inflammation du vagin est appelée vaginite : elle se caractérise par des démangeaisons, un changement d'odeur, de texture et de couleur des sécrétions vaginales. S'il s'agit d'une infection à levures, les pertes sont souvent blanchâtres. En cas d'infection bactérienne, les pertes sont souvent jaunes et nauséabondes. Ces symptômes peuvent s'accompagner de rougeurs au niveau de la vulve, d'une sensation d'irritation au moment d'uriner, de lésions sur les organes génitaux, etc.

## **Quelles sont les causes d'une infection vaginale ?**

- La prise d'antibiotiques

- La prise de contraceptifs oraux
- Une augmentation de la chaleur, l'humidité, les changements hormonaux (pendant la grossesse par exemple)
- Le diabète
- La prise de corticostéroïdes
- Une maladie sexuellement transmissible (MST)
- Une infection due au VIH
- Une consommation excessive de sucre

Le port excessif de collants, de vêtements trop serrés et de sous-vêtements en matières synthétiques

### **Quelles sont les astuces pour une hygiène intime optimale et pour prévenir les infections vaginales ?**

#### 1. Avoir une alimentation saine

La santé de votre vagin peut être favorisée grâce à une alimentation saine et équilibrée, et à une consommation d'eau suffisante (1,5L au minimum par jour). Par ailleurs, le jus de canneberge améliore la prévention des infections à levures. En effet, ce jus est réputé pour traiter les premiers symptômes des infections des voies urinaires. Il contient des enzymes qui détruisent les mauvaises bactéries lors du processus digestif. Essayez également de réduire le plus possible votre consommation de sucre, qui favorise aussi la prolifération des bactéries.

Passez à l'action

Les aliments riches en vitamine E ont des propriétés antioxydantes qui aident à préserver une bonne qualité de la peau tout en permettant un bon fonctionnement de l'organisme. Ainsi, le brocoli, l'avocat, les légumes verts, les fruits de mer, l'huile d'olive, la courge, le potiron, la mangue ou les noix sont à privilégier car ces aliments constituent d'excellentes sources de vitamine E. Porter des sous-vêtements en coton

Les parties intimes préfèrent le coton ! Cette matière absorbe

l'humidité et permet à la peau de respirer... Vous devez éviter au maximum les matières en lycra qui favorisent la sudation et la prolifération des bactéries.

## 2. Éviter les douches vaginales

Le niveau de pH de votre vagin peut être perturbé à cause des douches vaginales. Les douches réduisent l'acidité du vagin et favorisent l'apparition de bactéries. Si vous constatez que votre vagin a une forte odeur, consultez un médecin ou un gynécologue. Évitez d'utiliser des savons agressifs pour nettoyer votre vulve ou l'intérieur de votre vagin car ils vont perturber l'équilibre naturel de votre pH.

## 3. Utiliser des préservatifs

Le préservatif est le moyen le plus efficace pour se protéger d'une MST et prévenir une grossesse. Certaines études montrent que l'utilisation des préservatifs aide à préserver les bonnes bactéries naturellement présentes dans le vagin qui permettent de lutter contre les infections à levure, bactériennes et urinaires.

## 4. Fuir certains aliments

Il est conseillé de limiter (voire bannir) la consommation de certains aliments comme le pain blanc, le sucre... mais aussi la viande rouge. Essayez d'éviter les acides gras trans présents dans les viennoiseries, les aliments transformés, les biscuits, les frites, etc.

## 5. Limiter les antibiotiques

Les antibiotiques détruisent des lactobacilles qui aident le vagin à rester en bonne santé. Par exemple, si vous prenez des antibiotiques pour traiter une infection, il faut consommer en parallèle, des probiotiques comme le yaourt grec, le kéfir, etc. Ils sont considérés comme des antibiotiques naturels car ils éliminent les mauvaises bactéries sans s'attaquer aux

bonnes bactéries naturellement présentes dans l'organisme.

## 6. Éviter le savon

Le lavage corporel avec un savon parfumé peut être très agréable, cependant, il ne devrait pas être utilisé pour l'hygiène de vos parties génitales. Le savon peut assécher la peau sensible située autour de la vulve. Il suffit de rincer cette partie avec un peu d'eau tiède pour minimiser le risque d'infection et éviter les mauvaises odeurs.