

Se débarrasser de la graisse du ventre

La graisse du ventre est un vrai cauchemar car elle est très difficile à perdre. Elle peut aussi constituer un sérieux danger pour la santé, favorisant l'apparition de maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques ou encore l'hypertension.

La graisse abdominale est naturellement présente dans l'organisme. Mais lorsqu'elle est en excès, il y a un risque d'obésité. En moyenne, pour une bonne santé, les femmes ne doivent pas dépasser 89 centimètres de tour de ceinture, et les hommes 102 centimètres. Voici quelques astuces pour vous débarrasser de cette graisse naturellement.

8 astuces simples pour vous débarrasser de la graisse abdominale

1. Consommer des fruits et des légumes

Pour une perte de poids efficace et durable, il est important d'avoir une alimentation saine, riche en fruits et légumes biologiques. Vous pouvez par exemple consommer des fruits comme les pommes, les bananes, la pastèque ou l'avocat qui sont riches en fibres. Ces derniers favorisent une bonne digestion et offrent une sensation de satiété.

N'hésitez pas également à consommer des aliments comme les choux, la betterave, les œufs, le concombre, les tomates, etc. Leur point commun ? Ce sont tous des ingrédients nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et qui aident à garder la ligne.

2. Consommer de l'ail

L'ail est un condiment aux nombreux bienfaits pour la santé, il est riche en antioxydants qui préviennent le vieillissement de la peau et favorisent une meilleure élimination des toxines de l'organisme. C'est également un antibactérien qui aide à traiter des maladies comme le rhume, les troubles rénaux et les infections.

Il augmente également le métabolisme du corps et favorise la production d'une hormone, l'adrénaline, qui stimule le métabolisme. Sa richesse en antioxydants aide également à prévenir des maladies telles que le cancer du côlon. En effet, des chercheurs australiens ont effectué une méta-analyse de 7 études qui prouve que cet aliment aide à réduire les risques de cancer du côlon de 30%.

3. L'eau citronnée le matin

Le citron est un allié minceur très efficace, il est riche en vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire. En outre, cet agrume est également une source importante de fibres qui ralentissent la digestion et offrent un sentiment de satiété durable qui vous évitera de grignoter durant la journée. Par ailleurs, les scientifiques de l'Université japonaise Sugiyama Joagakuen ont découvert que les polyphénols présents dans les agrumes jouaient un rôle très important dans le processus de perte de poids.

Pour le prouver, les chercheurs ont étudié deux groupes de souris pendant 12 semaines. Le premier groupe suivait un régime alimentaire sain, tandis que le deuxième groupe suivait le même régime avec une forte consommation de polyphénols. Les chercheurs ont constaté que les souris du deuxième groupe ont connu une perte de poids bien plus importante que celles du premier groupe.

Par conséquent, pour profiter des bienfaits du citron, mélangez le jus de cet agrume dans de l'eau fraîche ou tiède et consommez avant de prendre votre petit-déjeuner.

4. Épicer les plats

Pour favoriser la combustion des graisses, il est conseillé d'ajouter certaines épices à vos plats comme le gingembre, le poivre noir ou le poivre de Cayenne. Le gingembre possède de nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour perdre du poids. En effet, il favorise la combustion des graisses en augmentant la température de l'organisme. Toutefois, le gingembre est déconseillé pour les personnes diabétiques, qui suivent un traitement en relation avec le sang, les femmes enceintes ou allaitantes.

Le poivre de Cayenne est également un allié minceur très efficace, il active la circulation sanguine, soulage les douleurs articulaires, stimule la digestion et le métabolisme. Cet ingrédient contient de la capsaïcine qui accélère la combustion des graisses. Cependant, cette épice est déconseillée aux personnes allergiques au piment, qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou d'hémorroïdes.

Le poivre noir favorise également la combustion des graisses en raison de sa teneur en pipérine. Cette dernière réduit le taux de graisse dans le sang et inhibe la formation des cellules graisseuses. Le poivre noir est toutefois déconseillé en cas d'ulcère, d'hémorroïdes ou de gastrite car il irrite les muqueuses.

5. Éviter le riz blanc

Le riz blanc est déconseillé aux personnes qui souhaitent perdre du poids car il augmente le taux de sucre dans le sang. Plusieurs études ont confirmé que cet aliment augmentait les risques de diabète de type 2. En outre, le riz blanc reste une sorte de céréale très raffinée et dont la majorité des fibres bénéfiques pour l'organisme a été retiré. Mieux vaut opter pour du riz complet qui constitue une bonne source de magnésium, de manganèse, de sélénium et de fibres

alimentaires.

6. L'hydratation

L'eau est vitale pour le fonctionnement de l'organisme. Elle favorise l'élimination des toxines à travers la transpiration ou la miction et prévient l'accumulation des graisses en procurant un sentiment de satiété durable. Par ailleurs, l'eau hydrate votre peau et vous donne un teint lumineux. En moyenne, il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour.

7. Éliminer le sucre

Si vous souhaitez perdre du poids, il est primordial d'éliminer le sucre une fois pour toutes. Cet ingrédient est mauvais pour la santé et favorise l'accumulation des graisses. À la place, vous pouvez ajouter du miel à vos boissons à base de thé ou de citron, c'est un sucre naturel riche en vitamines et minéraux, qui donnera de l'énergie à votre organisme pour bien commencer la journée ou durant vos activités sportives.

8. Consommer de la viande avec modération

Pour éliminer l'excès de graisse, il est conseillé de modérer sa consommation de viande rouge comme le bœuf, ou blanche comme la volaille, que vous pouvez remplacer par des œufs, des légumes et des légumineuses comme les pois-chiches ou le quinoa. En outre, la consommation de légumes offre une sensation de satiété durable.

LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est certainement le mets santé par excellence. Car elle contient des fibres, des vitamines et autres minéraux

indispensables à notre organisme.

Que cache la pomme ?

Derrière la peau verte, jaune ou rouge se cache un concentré de bienfaits. Le principal bénéfique, c'est bien sûr sa teneur en fibres. La pomme en contient en effet plus de 2,5 g pour 100 g. Soit pratiquement cinq grammes de fibres à chaque pomme que vous croquez. De quoi faciliter le transit en limitant les fringales ! Cette richesse en fibre limiterait même l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

La pomme contient également de nombreuses vitamines, à commencer par la vitamine C. On en trouve en moyenne 5 mg pour 100 g dans les pommes, mais certaines variétés en contiennent jusqu'à 5 fois plus (Boskoop ou reinette notamment). Mais attention, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau. Alors mieux vaut les laver que de les éplucher pour conserver les vertus. Autres vitamines présentes : celles du groupe B, indispensables au système nerveux et aux muscles.

Enfin, la pomme ne risque pas de vous faire grossir : avec 40 à 50 Kcal aux 100 g, vous pouvez croquer, ce n'est pas un péché...

Fini les pépins de santé

Les Anglo-saxons ont un dicton bien connu : **une pomme par jour éloigne le médecin**. Et ils n'ont pas tort. En effet, une consommation régulière de ce fruit semble être la garantie de conserver la santé. Cela est certainement dû à l'action des fibres et des antioxydants contenus dans les pommes, **qui limitent les risques cardiovasculaires et diminuent les risques de cancer**. Certes, cet effet peut être obtenu en consommant de nombreux fruits.

Mais les scientifiques ont également montré des actions spécifiques des pommes sur la santé. Ainsi, ils ont montré une action spécifique, liée aux flavonoïdes de la pomme, contre **le**

cancer de la prostate, du colon et des poumons. Ce fruit permettrait également de diminuer les risques de Bronchite du fumeur (BCPO). Enfin, les pommes permettraient d'aider à la perte de poids...

LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est l'un des fruits les plus bénéfiques. La vitamine C, la pectine, les antioxydants, la vitamine B, le calcium et le potassium qu'il contient expliquent ses propriétés médicinales étonnantes. Cet agrume est notamment très bénéfique pour le système immunitaire, il prévient bon nombre d'infections et est même capable de traiter plusieurs maladies. Voici 18 façons étonnantes d'utiliser le citron pour améliorer votre santé.

1. Traite l'indigestion et la constipation

Riche en propriétés antibactériennes, le citron est extrêmement efficace pour combattre les mauvaises bactéries et favoriser le développement des bonnes dans notre corps, il est donc recommandé dans le traitement des indigestions et de la constipation.

2. Stimule la perte de poids

Le citron est extrêmement efficace pour perdre du poids. Si vous luttez pour vous débarrasser de vos kilos superflus, pensez à boire une tasse de thé bien chaude (privilégiez les thés biologiques), à laquelle vous ajouterez le jus d'un demi-citron, avant le repas pour prévenir les excès. Le jus de citron vous procurera une sensation de satiété, ce qui vous fera manger une moindre quantité, et ce, grâce à la pectine qu'il contient. De plus, le jus de citron est un diurétique

naturel qui prévient la rétention d'eau en stimulant le processus d'urination.

Si vous désirez perdre du poids plus rapidement, mélangez dans un grand verre d'eau deux cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de piment de Cayenne et 2 cuillères à café de miel, et buvez le mélange avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger 1 litre d'eau purifiée avec le jus de 2 ou 3 citrons pressés, à boire tout au long de la journée. Ceci vous évitera les petits creux et la sensation de faim.

3. Restaure le niveau du pH de votre corps

L'acidité du corps est liée à un régime alimentaire non équilibré, au stress, à l'inactivité, et surtout aux toxines que notre corps absorbe quotidiennement. Si elle n'est pas traitée, l'acidité peut réellement impacter votre santé. De fait, garder un niveau de pH alcalin dans votre corps est primordial si vous désirez prévenir l'apparition de certaines maladies telles que le cancer.

Mais le citron est acide, direz-vous. Ne vous fiez pas à son goût acide ; ses nutriments créent un environnement alcalin dans l'organisme. C'est pourquoi il est extrêmement efficace dans le traitement des différents problèmes de santé. Pour restaurer le niveau de pH dans votre corps, tout ce que vous avez à faire, c'est de boire un verre d'eau tiède mélangée au jus d'un demi-citron au réveil, à jeun.

4. Prévient la prolifération des parasites

Les vers et les parasites intestinaux sont souvent difficiles à éliminer. Toutefois, créer un environnement qui prévient leur développement est un point crucial et la clé du succès de leur traitement. Manger du citron frais ou boire du jus de citron rend votre niveau de pH alcalin, permettant ainsi d'éliminer les parasites qui n'arrivent à se multiplier que dans les environnements acides.

5. Détoxifie le foie

Le citron est riche en antioxydants qui non seulement détoxifient votre corps, mais améliorent aussi le fonctionnement de votre foie et de vos reins. D'ailleurs, le jus de citron est un diurétique puissant qui stimule l'élimination des déchets. Pour détoxifier votre corps, le premier réflexe à avoir le matin est de boire un verre d'eau citronnée.

6. Réduit la pression artérielle

Le citron contient une quantité importante de pectine et de fibres solubles qui diminuent efficacement votre niveau de mauvais cholestérol et traitent votre hypertension, puisque le niveau élevé de cholestérol est la cause principale des problèmes cardiovasculaires. Quant au potassium, présent aussi dans le citron, il permet de faire baisser la pression artérielle. Sans oublier les flavonoïdes et la vitamine P qui contribuent grandement à renforcer les vaisseaux sanguins.

7. Soulage la douleur

L'huile essentielle de citron, grâce à sa forte senteur, est idéale pour relaxer les vaisseaux sanguins et soulager l'inflammation et la douleur (demandez conseil à votre herboriste). Par ailleurs, boire un verre d'eau citronnée chaque matin soulage les symptômes d'arthrite, de rhumatismes et d'autres maladies inflammatoires. Les extraits de citron sont aussi très efficaces pour soulager la douleur causée par les coups de soleil. Il vous suffit de les diluer dans un peu d'eau pour une application directe sur la peau. Quant aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, un verre de jus de citron leur sera très bénéfique pour calmer les spasmes.

8. Réduit l'apparition des varices

Vous pouvez traiter les varices en massant doucement la partie affectée par un mélange que vous obtiendrez en ajoutant

quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre crème hydratante habituelle ou à une huile végétale support. En le faisant régulièrement, vous allez remarquer une réelle amélioration en peu de temps.

Toutefois, pour éviter les irritations, il est conseillé de tester sa sensibilité à l'huile essentielle de citron en appliquant une petite quantité au creux du bras ; comme il est déconseillé de s'exposer au soleil après son application, à cause de son effet photo-sensibilisant.

9. Bon pour l'hygiène buccale

Si vous souffrez d'une rage de dent, appliquez un peu de jus de citron sur la partie douloureuse. Le jus va soulager la douleur et vous débarrasser de la mauvaise haleine. Vous pouvez aussi traiter le saignement des gencives en les massant avec du jus de citron, ce qui arrêtera les saignements tout en éloignant les bactéries.

10. Blanchit les dents

Vous désirez retrouver un sourire éclatant ? Préparez une pâte à base de jus de citron et de bicarbonate de soude, en utilisant la même quantité pour les deux ingrédients. Utilisez une brosse à dents souple pour l'appliquer puis frottez doucement. Ce mélange naturel est beaucoup moins dangereux que les produits que vous pouvez trouver sur le marché contenant des produits chimiques qui risquent de rendre vos dents sensibles et douloureuses. Toutefois, il est conseillé de ne pas l'utiliser plus d'une fois par semaine.

11. Améliore la concentration

Selon certaines recherches, l'huile essentielle de citron a un effet positif sur l'humeur. Donc si vous désirez améliorer votre concentration et amabilité au travail, gardez toujours un peu d'huile essentielle de citron à portée de votre main !

12. Prévient les infections

Vous pouvez facilement traiter les infections en buvant un peu de jus de citron dilué dans une tasse d'eau tiède ou de thé, chaque 2 heures ou jusqu'à ce que votre état s'améliore. Vous pouvez ajouter un peu de miel à votre remède pour en augmenter l'efficacité.

13. Exfolie la peau

La vitamine C contenue dans le citron est très bénéfique pour votre peau aussi. Elle élimine les radicaux libres et stimule la régénération des cellules. La méthode d'exfoliation à base de citron est extrêmement efficace. Il vous suffit de couper un citron en deux, de mettre un peu de sucre sur une moitié et de gommer votre visage avec, une fois par semaine. Ceci vous permettra non seulement d'enlever la peau morte en douceur, mais aussi de stimuler la régénération cellulaire.

14. Élimine les pellicules

Si vous avez un problème de pellicules, mélangez un peu de jus de citron et d'huile de noix de coco, puis appliquez ce masque sur votre cuir chevelu. Attention à ne pas abuser de ce traitement car le jus de citron risque de vous éclaircir les cheveux.

15. Adoucit les pieds calleux

Le citron est extrêmement efficace dans le traitement de la peau rugueuse, écaillée ou calleuse des pieds, et ce, grâce à l'acide citrique qu'il contient. Ce dernier est un exfoliant naturel qui élimine les cellules mortes, régénère la peau et éclaircit les taches brunes.

Pour ce traitement, mélangez le jus de 2 ou 3 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et $\frac{1}{4}$ de tasse de lait. Mettez le mélange dans une bassine remplie d'eau chaude, puis plongez vos pieds dedans pour 20 minutes, avant d'utiliser une pierre ponce pour gommer la peau morte.

Sinon, vous pouvez aussi faire un gommage à base de citron et de sucre. Pour ce faire, mélangez deux tasses de sucre brun et $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive. Vous pouvez ajouter aussi quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Trempez vos pieds dans de l'eau tiède avant de les gommer avec cet exfoliant naturel.

16. Améliore la qualité de la peau

Comme mentionné plus haut, le citron peut éclaircir les taches brunes sur votre peau et en améliorer l'aspect. Un autre bienfait du citron est lié à la capacité de sa vitamine C à stimuler la production du collagène et de l'élastine dans le corps. La carence en vitamine C engendre l'apparition de ridules et rides sur votre peau qui n'arrive plus à réparer ses tissus conjonctifs.

17. Traite l'acné

Appliquer une petite quantité de jus de citron pressé sur vos boutons d'acné à l'aide d'un disque de coton est une méthode naturelle efficace pour traiter ce problème cutané. Le meilleur moment pour le faire est le soir, avant d'aller vous coucher, et le matin, vous rincez à l'eau la partie traitée.

18. Éloigne les insectes

Préparez votre anti-moustique naturel en mélangeant 1 portion d'huile essentielle de citron avec 10 portions d'huile support (huile d'olive, de tournesol ou d'éthyle d'alcool). Cela vous évitera d'utiliser des insecticides chargés en produits chimiques néfastes.

LES BIENFAITS DE L'OIGNON

Les oignons sont riches en certains composés extrêmement puissants, aux nombreux bienfaits pour la santé. Dans les dernières décennies, des dizaines d'études liées aux bienfaits de l'oignon ont démontré que les oignons pouvaient procurer une protection exceptionnelle pour le système cardiovasculaire et les nerfs.

Par ailleurs, les oignons améliorent le système immunitaire, empêchent la propagation de plusieurs types de tumeurs et équilibrent les hormones. Les bienfaits des oignons sont nombreux et préservent la santé de l'organisme.

Les oignons peuvent prévenir le durcissement des artères, diminuer le taux de cholestérol, stabiliser la pression artérielle et améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins. Bien qu'on ne puisse pas prétendre que l'oignon peut guérir le cancer, il est certainement utile de l'ajouter à toute thérapie, car il peut réduire le risque de cancer.

Beaucoup de scientifiques ont été surpris lorsque des études ont prouvé que l'oignon avait la capacité de modifier la glycémie, luttant contre le diabète et l'obésité.

Il est vrai que l'oignon ne peut à lui seul vous garder en bonne forme, mais il va certainement vous aider à atteindre ce but. En effet, l'oignon limite la consommation de sucres et de graisses et aide l'organisme à stabiliser le poids et la glycémie.

La valeur nutritive de l'oignon

Les oignons sont riches en un type de flavonoïde connu sous le nom de quercétine. Ce flavonoïde est un puissant antioxydant qui a des propriétés anti-cholestérol, anti-inflammatoires et antihistaminiques.

De plus, les oignons agissent comme un antibactérien et éliminent les toxines et les radicaux libres de l'organisme. Les parties de l'oignon les plus riches en quercétine sont le bulbe qui est près de la racine et les couches les plus proches de la peau. La meilleure option est de consommer des oignons locaux et de culture biologique.

Les 10 bienfaits des oignons :

1. Les oignons pour calmer la fièvre

Voici une recette simple pour calmer la fièvre grâce aux bienfaits des oignons :

Hachez quelques oignons et pommes de terre. Ajoutez un peu d'ail haché, mélangez et répartissez cette mixture dans deux chaussettes. Gardez-les toute la nuit et placez un chiffon imbibé de vinaigre de cidre sur votre front.

Cette recette simple permettra de stabiliser la température en une heure.

2. Le jus d'oignon pour soigner les blessures chirurgicales

Le jus d'oignon est un remède naturel et efficace qui permet de guérir les blessures sans avoir recours aux produits pharmaceutiques. De plus, il peut vous aider à prévenir les cicatrices chez les personnes brunes.

3. Les oignons contre le rhume

Depuis des siècles, les oignons sont utilisés comme un remède naturel contre le rhume. Vous pouvez faire bouillir un oignon et boire l'eau comme un thé, avec du miel et du gingembre. Vous pouvez aussi simplement le manger cru dès l'apparition des premiers symptômes du rhume.

4. Les oignons contre la toux

Recette à base d'oignon contre la toux :

Pelez et coupez en deux un gros oignon. Utilisez $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de sucre brun pour couvrir les surfaces de ces deux moitiés. Laissez reposer pendant une heure pour obtenir un sirop. Consommez ce remède deux fois par jour.

Le sucre brun est utilisé pour rendre le jus d'oignon plus comestible. Ceci est un remède efficace, simple et pas cher pour combattre la toux. Vous pouvez également préparer un jus d'oignon avec un peu de miel.

5. Pour soulager une irritation des yeux

Dans le cas d'une irritation des yeux, il suffit de couper une tranche d'oignon pour stimuler les larmes. Cela permettra d'arrêter instantanément l'irritation. Évitez de masser ou frotter vos yeux avec des oignons car cela va aggraver la situation.

6. Contre l'accumulation de cire et l'otalgie

Si vous avez souvent des maux d'oreille ou un trouble causé par l'accumulation de cérumen, mettez un peu d'oignon dans votre oreille. Utilisez la partie centrale de l'oignon (le cœur) car il a des propriétés anti-inflammatoires puissantes et cela va certainement soulager la douleur. De plus, ce remède rend la cire d'oreille facile à retirer.

Utilisez ce remède avant d'aller au lit, vous ressentirez les bienfaits de l'oignon dans la matinée.

7. Les oignons pour soigner les blessures

Utilisez une tranche d'oignon sur les blessures afin d'éviter les infections et désinfecter la zone. Ensuite, déposez de la peau d'oignon sur la zone concernée. De cette manière, vous allez nettoyer la peau et arrêter le saignement.

Si vous avez une blessure plus grande, mettez un morceau de gaze afin de maintenir la peau de l'oignon, vous pouvez la changer deux fois par jour.

8. L'oignon pour calmer les brûlures

En cas de brûlure, prenez un oignon et coupez-le en deux. Appliquez sur la zone touchée et laissez agir pendant environ 2 minutes, vous remarquerez les bienfaits de l'oignon au bout de 60 secondes.

Après cela, mélangez quelques blancs d'œufs et appliquez-les sur la brûlure. Une fois séchés, placez un morceau de gaze sur la zone touchée. Changez le bandage en cas de besoin.

La brûlure sera rapidement soignée et vous n'aurez pas de cicatrice.

9. Les oignons pour éliminer l'infection

Vous pouvez utiliser de la pâte d'oignon pour éliminer l'infection :

Faites bouillir un peu de lait et mettez-le sur une tranche de pain blanc. Ajoutez un peu d'oignon râpé sur le pain. Mélangez le tout pour obtenir une pâte.

Ensuite, nettoyez soigneusement la zone touchée et appliquez cette pâte à base d'oignon. Laissez agir pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne dure, et retirez-la.

Après quelques heures, les bienfaits de l'oignon agissent et l'infection devrait commencer à quitter le corps. Vous n'aurez qu'à nettoyer la partie infectée, puis répéter la même procédure deux fois par jour jusqu'à éliminer totalement l'infection. Cela prendra entre 2 ou 10 jours, tout dépend de l'infection.

10. Pour soulager les piqûres d'abeilles et d'autres insectes

Après une piqûre d'abeille ou d'un autre insecte, la première chose à faire est de retirer le dard. Ensuite, couvrez la zone avec de l'oignon blanc concassé ou râpé.

Les oignons sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires puissantes, donc lorsque vous utiliserez ce remède, le gonflement va diminuer et grâce aux propriétés antihistaminiques des oignons, vous serez protégé de toute réaction allergique.

LES DANGERS DE L'HUILE DE PALME

C'est une huile extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. Elle représente 25% des huiles consommées à travers le monde, ce qui en fait l'huile la plus consommée.

L'huile de palme sert dans trois secteurs : alimentaire (80 %), cosmétologique (19 %) et énergétique (1 %). Elle se trouve dans les aliments transformés de l'agro-alimentation qui remplissent les rayons de nos supermarchés : les chips, les soupes lyophilisées, les pâtes à tartiner, les biscuits, le lait pour bébé, les sardines en boîte, la mayonnaise, les céréales, le chocolat, le fromage râpé, les pâtes à tarte, les plats préparés, etc.

Un danger pour la santé

Elle est dangereuse pour la **santé** : elle contient en effet 50% d'acides gras saturés (contre 15% pour l'huile d'olive, par exemple). Des acides gras qui augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. A la clé : crises cardiaques, artères bouchées, obésité, cholestérol... Problème : l'huile de palme se trouve dans la plupart des produits de l'alimentation industrielle. Inutile pourtant de s'affoler.

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

Le concombre a été utilisé pendant des siècles pour ses vertus admirables pour la peau. Il était considéré comme l'un des ingrédients majeurs pour soigner différentes affections de la peau. C'est un légume qui hydrate, adoucit, apaise, nettoie, et décongestionne. N'hésitez pas à l'adopter!

Masque clarifiant au concombre:

Celles qui ont le teint brouillé pour une peau lumineuse en quelques instants.

Ingrédients

-1/2 concombre

-1 yaourt

Epluchez le concombre, car les pesticides se trouvent à la surface de la peau. OU optez pour un légume bio. Coupez-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt. Laissez poser 15 min.

Propriétés du concombre

Gorgé d'eau, le concombre hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat. Plein de vitamine C, il est connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

Les conseils pour éviter de vieillir plus vite

Et si vous pouviez ralentir le vieillissement de votre visage et de votre corps de quelques années rien qu'en changeant quelques mauvaises habitudes ? Beauté, alimentation... Voici sept gestes quotidiens qui vous font vieillir avant l'âge.

Avoir au moins de 3 relations sexuelles par semaine

« Avoir des relations sexuelles fréquentes aide à rester jeune. » C'est la science qui le prouve ! Une étude menée par les chercheurs du Royal Edinburgh Hospital (Ecosse) a montré que faire l'amour au moins trois fois par semaine permettait d'avoir l'air en forme. Pendant 10 ans, ils ont étudié les cas de 3500 volontaires âgées principalement entre 45 et 55 ans.

Après avoir comparé leur aspect physique et santé avec leurs habitudes sexuelles, ils se sont rendus compte que ceux qui font moins de trois fois l'amour en une semaine paraissaient plus vieux que les autres. Ces derniers pouvaient faire 7 à 12 ans de moins que leur vrai âge. « Le sexe c'est comme un exercice d'aérobic, il augmente la pulsation cardiaque, booste la circulation sanguine et l'oxygène dans le corps » ont expliqué les scientifiques dans un livre intitulé Secret of the Superyoung (1999).

Mettre trop de maquillage

Cernes, rides, pattes d'oie... Le maquillage est fait pour camoufler les imperfections mais lorsqu'il est mal utilisé, il peut au contraire en créer. Deux moments sont particulièrement redoutables : l'application du maquillage et son nettoyage.

Les erreurs maquillage à ne pas commettre : « Evitez le khôl,

les fards foncés qui creusent le regard et amplifient visuellement les rides. N'abusez pas non plus de la poudre qui a tendance à se mettre au cours de la journée dans le creux des rides et les amplifier » conseille Sophie Dauchez, maquilleuse.

Bien se démaquiller : En 2013, une journaliste du Dailymail a fait l'expérience de ne pas se démaquiller pendant 1 mois. Lorsque des scientifiques ont comparé son visage avant et après l'expérience, ils ont indiqué que sa peau avait vieilli d'au moins 10 ans.

Ne pas dormir assez

Sachez-le, ne pas dormir assez double le risque d'apparition des rides et des marques de vieillesse sur la peau. Au cours d'une étude menée par la marque de cosmétiques Estée Lauder, des chercheurs ont étudié les cas de 60 femmes âgées entre 30 et 49 ans. Ils ont comparé l'état de la peau des femmes dormant moins de cinq heures par nuit avec celles qui dorment plus. Résultats ? Chez celles qui ne dorment pas assez, les auteurs constatent deux fois plus de rides. Comme le corps n'a pas le temps de se reposer, la peau a une mauvaise élasticité et des difficultés à retenir l'eau pour l'hydrater et la réparer.

Manger trop sucré

Une consommation trop élevée de sucre n'attaque pas seulement la silhouette mais aussi la peau. Lors d'une étude parue dans le British Journal of dermatology, des chercheurs ont expliqué que le sucre diffuse des protéines dans l'organisme qui endommagent le collagène et l'élasticité de la peau et accélèrent son vieillissement. En comparant un groupe de gros consommateurs de produits sucrés avec un autre qui en mangent peu, les scientifiques ont observé que ce dernier groupe avait une peau d'apparence plus jeune et moins ridée que les autres. « L'effet d'accélération du vieillissement de la peau à cause du sucre touche surtout les plus de 35 ans » ont-ils conclu.

Rester trop longtemps au soleil

On le sait, l'excès de soleil **est** mauvais pour la peau. Parmi les conséquences néfastes de ses rayons UV : les « fleurs de cimetièrre » ou taches brunes qui apparaissent sur la peau et sont sources de complexe chez la femme. Pour réduire leur nombre et retarder leur apparition, il faut réduire son exposition au soleil et appliquer toujours une crème solaire avant de bronzer.

Abuser de la charcuterie

Saucisson, bacon, jambon...Les plateaux de charcuterie sont très appréciés autant en hiver qu'en été. Mais une étude européenne a montré qu'en abuser augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de décès. Après avoir observé les habitudes alimentaires de 500 000 volontaires pendant 13 ans, les scientifiques ont noté que 40 à 80g de charcuterie par jour augmente le risque de décès de 9%, entre 80 à 160g de 21 % et au-delà les chiffres montent jusqu'à 44%, quel que soit l'âge. Diabète, cholestérol, cancer... Les chercheurs expliquent que la charcuterie à outrance nourrit les facteurs qui sont responsables de maladies cardiaques.

Ecouter la musique trop forte

A force d'écouter la musique trop forte, vous risquez de vous retrouver avec un sonotone plus tôt que prévu. Une exposition à un niveau sonore élevé pendant plus de 90 minutes par jour détruit des cellules de l'oreille interne ce qui entraîne une baisse importante de l'audition, rapportent des chercheurs de l'université d'Harvard. « Si une personne excède un jour cette limite sans ré-exposer ses oreilles de tout le reste de la semaine, elle ne court aucun risque » rassurent néanmoins les auteurs.

Se débarrasser des taches brunes

Peu esthétiques, les taches brunes sont souvent associées au vieillissement de la peau. Voici la recette pour vous débarrasser des taches brunes une fois pour toutes !

Les taches brunes n'apparaissent pas seulement au niveau du visage, mais aussi sur les mains et le décolleté. Elles sont dues à un dérèglement d'une cellule pigmentaire de la peau appelée le mélanocyte. Ce dernier synthétise la mélanine qui est responsable de la pigmentation de la peau. Lorsque la mélanine s'accumule exagérément, elle peut causer une hyperpigmentation. Ce phénomène se traduit par l'apparition de taches brunes de tailles variables. Ces taches ne cachent pas de maladies graves, mais sont inesthétiques.

Par ailleurs, selon la dermatologue Diane Madfes, qui travaille au centre médical Mount Sinai à New York, il existe différentes causes qui peuvent se cacher derrière ce phénomène, parmi lesquelles :

Un déséquilibre hormonal : il peut être lié à la grossesse, par exemple, et faire apparaître des taches brunes sur le visage.

Le vieillissement : avec l'âge, certaines personnes sont susceptibles de développer des taches car la peau a du mal à se renouveler avec le temps. Il devient alors plus difficile de s'en débarrasser.

Des cicatrices d'acné : les boutons mal cicatrisés peuvent laisser des taches brunes sur la peau, et dans certains cas, il est particulièrement difficile de s'en débarrasser.

Une exposition excessive au soleil : lorsque la peau est trop exposée au soleil, elle peut produire de la mélanine en excès, ce qui peut causer une hyperpigmentation.

Une recette naturelle pour se débarrasser des taches brunes

Ingrédients :

- Une cuillère à café de jus de citron
- Une cuillère à café de curcuma

Utilisation :

Dans un petit bol, mélangez les deux ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur les zones concernées et laissez reposer pendant 15 minutes, avant de rincer à l'eau froide.

Cette astuce doit être pratiquée une à deux fois par semaine maximum. Il est conseillé de l'appliquer le soir car le citron est photo-sensibilisant, il faut donc éviter de s'exposer au soleil juste après. Par ailleurs, n'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante car le citron a tendance à dessécher la peau.

Cette astuce est bien connue en médecine ayurvédique, qui utilise le curcuma et le citron depuis longtemps pour remédier aux problèmes de peau.

Bienfaits :

Le curcuma est un antibactérien et antioxydant très efficace. Il purifie le sang et la lymphe, hydrate la peau en profondeur et éclaircit le teint. Cette épice aide à éliminer les toxines qui accélèrent le vieillissement de la peau et donc l'apparition des taches. Lorsqu'il est appliqué sur la peau, le curcuma réduit la production de la mélanine pour prévenir l'hyperpigmentation.

Par ailleurs, ses propriétés antibactériennes sont reconnues pour guérir les plaies, accélérer la cicatrisation et éviter les infections.

10 remèdes contre la chute des cheveux

Perdre ses cheveux peut être source d'embarras et de manque de confiance en soi. Utiliser des remèdes naturels contre la chute de cheveux reste la meilleure option

1. le jus d'oignon

Le soufre est un composé de l'oignon qui stimule la pousse des cheveux tout en empêchant leur chute. Grâce à ce composé, l'application de l'oignon sur le cuir chevelu contribue à la régénération des follicules pileux. Ce remède naturel contre la chute de cheveux permet également de stimuler la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, ce qui favorise la pousse.

2. Les épinards et la laitue

Prenez quelques feuilles de laitue et d'épinards, passez-les au mixeur avec un peu d'eau. Appliquez ce mélange sur votre cuir chevelu. Ces plantes vont renforcer les cheveux et régénérer leur croissance grâce à leur forte teneur en magnésium, vitamines, calcium et autres nutriments.

À noter que le magnésium active la vitamine B qui est essentielle à la production de kératine, protéine de base pour la formation des cheveux.

3. Le thé vert

La consommation de thé vert présente de nombreux bienfaits pour la santé, et pour celle des cheveux aussi ! Le thé vert stimule la croissance des cheveux car il empêche la formation de DHT (dihydrotestostérone), une hormone qui ralentit la

pousse.

En application locale, il suffit de préparer un mélange de thé vert et de moutarde sèche (2 cuillères à café de moutarde avec deux sachets de thé vert). Massez votre cuir chevelu avec ce remède naturel contre la chute de cheveux et laissez reposer pendant 10 à 15 minutes. Utilisez cette astuce quotidiennement pendant 12 semaines pour de meilleurs résultats.

4. L'huile de poisson

Lorsqu'elle est appliquée sur le cuir chevelu et les longueurs, l'huile de poisson active les follicules pileux. Ce remède naturel contre la chute de cheveux permet de renforcer les cheveux et de contribuer à leur pousse.

Veillez aussi à favoriser la consommation d'aliments riches en acides gras oméga-3 tels que :

- Le poisson : sardines, maquereaux, saumon, thon...
- Les fruits secs : noix, amandes, noisettes, pistaches...

5. Les protéines

Une alimentation saine est aussi un des meilleurs remèdes contre la chute de cheveux. Vos cheveux sont constitués principalement de protéines, donc pour les renforcer et stimuler leur pousse, il est important de consommer des aliments riches en cette macromolécule. Optez pour ces aliments pour une bonne dose de protéines : le poulet, le poisson, les œufs, les haricots, les lentilles, le fromage...

6. Boire beaucoup d'eau

L'eau aide le corps à stimuler de nombreux processus. Boire suffisamment d'eau garde le corps hydraté et favorise la croissance des tissus. De plus, l'eau permet de transporter les protéines, minéraux, vitamines et autres nutriments nécessaires à la pousse des cheveux.

7. Arrêter de fumer

La circulation sanguine au niveau du cuir chevelu est particulièrement importante pour la croissance des cheveux. Le tabagisme peut provoquer des troubles de la circulation, la rendant moins fluide. Il est donc important d'arrêter de fumer pour une circulation sanguine optimale permettant de stimuler la croissance des cheveux.

8. La vitamine A

Consommez des œufs, du chou frisé, des carottes, ou prenez des compléments alimentaires de vitamine A. Cette dernière rend les cheveux souples et brillants et contribue à leur croissance en renforçant l'action de la vitamine B, également essentielle pour des cheveux en bonne santé.

9. Les huiles essentielles

Voici un autre remède naturel contre la chute de cheveux : les huiles essentielles ! Mélangez de l'huile essentielle de fenugrec, de lavande, de gingembre et de romarin, et ajoutez une cuillère à soupe d'huile de base (huile végétale de votre choix, comme de l'huile d'amande douce ou de ricin par exemple). Appliquez sur le cuir chevelu et massez longuement.

Les huiles essentielles sont efficaces pour nourrir, réparer, renforcer les cheveux, et pour stimuler leur croissance.

10. La vitamine E

La vitamine E contribue au développement de nouveaux vaisseaux sanguins, ce qui est bon pour la croissance des cheveux. Ouvrez une capsule de vitamine E et frottez-la sur le cuir chevelu. Cela vous aidera à prévenir la chute de cheveux et à diminuer la calvitie.

Ces remèdes naturels contre la chute de cheveux sont efficaces et simples à adopter. Ils peuvent réellement vous aider à renforcer vos cheveux et à

Les eaux pétillantes

Les eaux pétillantes sont des eaux qui contiennent du gaz carbonique, ou dioxyde de carbone. Ce gaz peut être de diverses origines. On peut distinguer les eaux naturelles gazeuses, les eaux gazéifiées, les eaux pétillantes

L'eau pétillante est composée de gaz carbonique ou de dioxyde de carbone qui provient de la source elle-même. Tandis que l'eau gazeuse ou eau minérale gazéifiée est une eau plate à laquelle on a artificiellement ajouté du gaz lors de la mise en bouteille.

Elle est naturellement gazeuse, riche en magnésium, en calcium, en bicarbonate de sodium et en fer. Souvent prescrite aux personnes présentant des carences, l'eau pétillante possède les propriétés de faciliter le transit, éviter les nausées, les indigestions ou même la constipation. Mais l'excès d'eau gazeuse peut également être à l'origine de ballonnements.

Attention tout de même, l'eau pétillante contient une grande quantité de sel. Or on sait que le sel peut boucher les artères et provoquer de graves troubles dans l'organisme. L'eau pétillante consommée régulièrement (tous les jours) est contre-indiquée aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques ou rénales, aux femmes enceintes, aux jeunes enfants, etc.