

Pertes de cheveux: quelques astuces

Perdre ses cheveux peut rapidement virer au cauchemar... À cela, plusieurs causes : l'hérédité, une maladie, le stress ou des troubles hormonaux. Heureusement, il existe des astuces qui peuvent vous aider à retrouver une chevelure forte et brillante. Voici un masque fait maison qui favorisera la pousse des cheveux.

un masque pour favoriser la pousse des cheveux

Ce masque naturel va renforcer votre cuir chevelu et donner de la brillance à vos cheveux. Cette recette est riche en vitamines (E, K, C, B1, B2 et B6) qui favorisent la pousse des cheveux, et en minéraux (magnésium, potassium et phosphore) qui sont nécessaires pour prévenir leur chute et leur donner du volume.

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- $\frac{1}{2}$ verre de bière brune

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez. Appliquez ce masque naturel sur vos cheveux et laissez reposer pendant une heure ou deux. Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Il est conseillé d'appliquer cette astuce uniquement une fois par semaine.

Bienfaits :

Le jaune d'œuf est plein de protéines nécessaires pour augmenter la production de kératine. Celle-ci est une protéine composée d'acides aminés, qui accélère la pousse des cheveux. Il est également riche en vitamines A, D, E et contient des minéraux comme le fer ou l'iode. Le jaune d'œuf va donc donner de la brillance aux cheveux et préserver leur hydratation.

La banane est riche en vitamines, en minéraux et en fibres. Elle est donc conseillée pour l'organisme, et notamment pour les cheveux. Ses propriétés aident à bien les hydrater, à remédier aux cheveux rebelles et à donner de la brillance.

Le miel est très efficace pour hydrater le cuir chevelu car il aide à préserver les molécules d'eau. Il est riche en vitamines et en minéraux qui renforcent le cuir chevelu et accélèrent la pousse des cheveux. En outre, il a des propriétés antibactériennes qui aident à nettoyer les pores en profondeur et à limiter la production de sébum pour éviter les cheveux gras et leur donner une brillance naturelle.

Cela peut paraître surprenant, mais la bière a des effets magiques sur les cheveux. Un soin à la bière apporte de la brillance, de la douceur et du volume. En effet, la bière brune est riche en vitamines, protéines et minéraux. Elle contient également du saccharose qui renforce les cuticules des cheveux. Les protéines provenant du maïs, du blé et du riz contenues dans la boisson rendront vos cheveux plus épais. Par ailleurs, la bière contient un composé appelé biotine qui prévient la chute des cheveux et leur donne du volume.

Pour finir, il est déconseillé de laver vos cheveux avec de l'eau trop chaude, optez pour de l'eau tiède ou fraîche, cela vous aidera à refermer les follicules capillaires pour préserver la brillance et les renforcer.

Le lait chaud favorise le sommeil

Le lait est riche en tryptophane qui conditionne la synthèse de la sérotonine, une hormone favorisant l'endormissement. Bu le soir, il permettrait ainsi de mieux dormir. C'est un remède de grand-mère connu depuis la nuit des temps pour ses pouvoirs apaisants.

Buvez donc un petit verre de lait chaud avec une cuillère à soupe de miel. Le sucre ajouté (sous forme de miel ou d'un peu de sucre en poudre) entraîne une légère sécrétion d'insuline qui aide le tryptophane à atteindre le système nerveux et à se transformer en sérotonine, substance qui favoriserait le sommeil. Le tryptophane est en effet un précurseur de la sérotonine, une molécule connue pour son activité cérébrale. De plus, le calcium du lait pourrait faciliter la détente musculaire. Ne mangez pas trop lourd au dîner car vous risquez de vous réveiller au milieu de la nuit et éviter les aliments protidiques qui peuvent stimuler la vigilance.

LES BIENFAITS DE LA CAROTTE

Oubliez les pilules de vitamine A. Avec cette Powerfood croquant orange, vous obtenez la vitamine A et une foule d'autres avantages pour la santé puissante y compris une belle peau, la prévention du cancer et antiviellissement. Lire comment obtenir le maximum d'avantages de ce légume étonnant.

Les avantages des Carottes

1. Amélioration de la Vision

La compréhension de la culture occidentale de carottes étant «bonne pour les yeux» est l'un des rares que nous avons eu droit. Les carottes sont riches en bêta-carotène, qui est converti en vitamine A dans le foie. La vitamine A est transformé dans la rétine, de la rhodopsine, un pigment violet nécessaire pour la vision de nuit.

Le bêta-carotène a été également montré pour se protéger contre la dégénérescence musculaire et cataracte sénile. Une étude a révélé que les personnes qui mangent le plus de bêta-carotène avaient un risque 40 pour cent plus bas de la dégénérescence musculaire que ceux qui consommaient peu.

2. Prévention du cancer

Des études ont montré que les carottes réduire le risque de cancer du poumon, cancer du sein et le cancer du côlon. Les chercheurs viennent de découvrir falcarinol et falcarindiol dont ils se sentent provoquer les propriétés anticancéreuses. Falcarinol est un pesticide naturel produit par la carotte qui protège ses racines de maladies fongiques. Les carottes sont une des seules sources communes de ce composé. Une étude a montré le risque de cancer 1/3 inférieure par des souris de carotte-manger.

3. Anti-Aging

Le niveau élevé de bêta-carotène agit comme un antioxydant à la cellule dommages causés à l'organisme par le métabolisme normal. Il aide ralentit le vieillissement des cellules.

4. saine peau éclatante (de l'intérieur)

La vitamine A et d'antioxydants protège la peau des dommages du soleil. Carences en vitamine A cause de la sécheresse de la peau, des cheveux et des ongles. La vitamine A prévient les rides prématurées, l'acné, la peau sèche, la pigmentation, les taches et le teint inégal.

5. Un antiseptique puissant

Les carottes sont connues par les herboristes pour prévenir l'infection. Ils peuvent être utilisés sur les coupes – déchiquetés crus ou cuits et en purée.

6. Belle peau (de l'extérieur)

Les carottes sont utilisées comme un masque facial peu coûteux et très pratique. Il suffit de mélanger les carottes râpées avec un peu de miel. Voir la recette complète ici: carotte masque.

7. Prévenir les maladies cardiaques

Des études montrent que les régimes riches en caroténoïdes sont associés à un risque plus faible de maladie cardiaque. Carottes ont non seulement le bêta-carotène, mais aussi l'alpha-carotène et la lutéine.

La consommation régulière de carottes permet également de réduire les niveaux de cholestérol du fait que les fibres solubles dans les carottes se lient aux acides biliaires.

8. nettoyer le corps

La vitamine A aide le foie en éliminant les toxines du corps. Il réduit la bile et de la graisse dans le foie. Les fibres présentes dans les carottes aident à nettoyer le côlon et d'accélérer le mouvement des déchets.

9. Les dents et des gencives saines

Tout est dans la crise! Carottes nettoyer vos dents et de la bouche. Ils raclent la plaque et les particules de nourriture, tout comme des brosses à dents ou du dentifrice. Carottes stimulent les gencives et déclenchent beaucoup de salive, ce qui étant alcaline, équilibre les bactéries, formant de l'acide formant des cavités. Les minéraux dans les carottes prévenir les dommages de la dent.

10. Préventions des AVC:

De tous les avantages ci-dessus, il n'est pas surprenant que dans une étude de l'Université Harvard, les gens qui ont mangé plus de six carottes par semaine sont moins susceptibles de souffrir d'un accident vasculaire cérébral que ceux qui mangeaient seulement une carotte d'un mois ou moins.

LES BIENFAITS DU MIEL



1. Le miel est un antibactérien
2. Il est un antifongique puissant.
3. Il alcalinise le pH du corps.
4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et d'antioxydants.
5. Il renforce l'immunité.

6. Boire de l'eau chaude avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.
7. Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.
8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.
9. Il stimule l'énergie et atténue la fatigue.
10. Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.
11. Il soulage les maux de gorge.
12. Il prévient les maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine.
13. Il apaise les brûlures, désinfecte les blessures. Un simple mélange de miel et d'ail appliqué directement sur les plaies infectées suffit.
14. Il réduit l'inflammation et la douleur.
15. Il contient des phytonutriments, qui possèdent des propriétés pour prévenir le cancer.
16. Il soulage les indigestions et le reflux acide.
17. Il détruit les bactéries causant l'acné.
18. Il préserve le nombre de globules blancs dans le sang.
19. Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.

20. Il élimine les parasites provenant du foie et du côlon.
21. Une pommade à base de miel peut être appliquée sur l'eczéma.
22. Il évite les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux.
23. Il favorise l'endurance chez les athlètes.
24. Le miel et la cannelle peuvent aider à soulager l'arthrite. Mélangez du miel à de l'eau tiède avec une cuillère à café de cannelle. Appliquez le mélange en massant la partie concernée.
25. Il guérit les problèmes de cuir chevelu et élimine les pellicules.
26. Le miel aide à calmer l'anxiété.
27. Il réduit le stress métabolique.
28. Pour soulager vos sinus, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre frais à du miel, à consommer deux ou trois fois par jour.
29. Il soigne les dents. Faites une pâte au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.
30. Il hydrate la peau. Mélangez une cuillerée de miel et deux cuillères à soupe d'eau chaude et massez votre peau avec le mélange.
31. Il soulage les nausées matinales.
32. Il calme le hoquet.
33. Il soigne la fièvre. Prenez une cuillère à soupe de miel dans la matinée.
34. Le miel aide à soulager les céphalées. Il suffit de

siroter 1 demi-verre d'eau tiède avec quelques cuillères à café de miel.

35. Il aide à soigner l'œil rose (conjonctivite). Mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel. Laissez refroidir et utilisez comme gouttes dans l'œil infecté.

36. Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillère de miel chaque soir avant de se coucher.

37. Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

38. Il traite la mauvaise haleine. Mélangez une cuillère à café de miel et de cannelle dans de l'eau chaude.

39. Pour adoucir l'eau de votre bain, ajoutez-y du miel.

40. Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d'orange.

Faire baisser sa tension sans médicaments

Une trop forte tension, l'hypertension artérielle, peut provoquer un risque d'accident vasculaire cérébral, cardiaque, neurologique ou rénal. Non traitée, elle risque donc de devenir un véritable danger. Pour la santé de son cœur et de ses artères, il faut surveiller sa tension.

Une trop forte tension, l'hypertension artérielle, peut

provoquer un risque d'accident vasculaire cérébral, cardiaque, neurologique ou rénal. Non traitée, elle risque donc de devenir un véritable danger. Pour la santé de son cœur et de ses artères, il faut surveiller sa tension. Et si elle est trop élevée, en plus des conseils médicaux, **découvrez comment faire baisser sa tension de façon naturelle.**

L'hypertension artérielle, ou pression sanguine un peu élevée ne se manifeste le plus souvent par aucun symptôme.

Mais une tension vraiment trop forte peut se manifester par :

- des bourdonnements dans les oreilles
- des céphalées
- une gêne respiratoire
- de la fatigue, s'accompagnant de somnolence
- des fourmillements dans les mains et les pieds
- des palpitations
- des saignements de nez
- des troubles de la vision
- des vertiges
- du sang dans les urines

Tension haute ?

Une tension trop haute correspond à une pression trop élevée du sang dans les artères.

De 20 à 80 ans une tension satisfaisante, au repos, doit être inférieure ou égale à 14 pour la maxima et au-dessous de 9 pour la minima, c'est-à-dire 14/9.

Le premier chiffre mesure la pression du cœur contracté, au

travail, le second la pression au repos.

Tension trop élevée

Si votre tension est par exemple de 18/10, et si vous ressentez une douleur à la poitrine, à la tête, si vous avez du mal à respirer, si votre vue est troublée, il n'y a rien d'autre à faire que d'appeler au plus vite les Urgences !

En revanche si votre tension est seulement un peu trop haute, et si votre médecin a écarté toute maladie et traitements qui pourraient en être la cause, là, il vous est possible de faire baisser votre tension.

Comment faire baisser sa tension

Pour faire baisser sa tension, il faut tout d'abord surveiller son alimentation.

Contrôlez votre poids

Plus on est en surpoids, plus la pression artérielle est élevée !

Un régime contrôlé par votre médecin donnera certainement de bons résultats.

Quoi qu'il en soit, diminuez votre consommation :

– de plats riches en graisses saturées.

– d'aliments trop gras

(fromages, beurre, plats en sauce, crèmes, gâteaux)

– d'aliments trop salés.

Attention au pain, aux biscottes, aux fromages, à la charcuterie, aux biscuits apéritifs, aux plats tout faits, et aux eaux minérales qui sont très salés.

Pensez également à vérifier le tableau de valeur nutritive sur

les emballages d'aliments pour en connaître la teneur en sodium ou en sel.

Si le pourcentage d'apport quotidien indiqué sur l'emballage est de 10 % ou moins, ce produit est considéré faible en sel.

– des réglisses

Quoi manger quand sa tension est trop élevée

Mangez peu salé mais avec :

– Des épices et des herbes aromatiques

carvi noir, curcuma, cumin, curry, basilic, genièvre, gingembre frais ou sec, laurier- sauce, marjolaine, l'origan, le ras el hanout, le thym...

– Des artichauts

Ils ont la réputation d'abaisser le taux de cholestérol dans le sang

– **De l'ail et des oignons**

Assaisonnez vos plats d'ail et d'oignon. Manger une gousse (4 g) crue par jour ou 4 g d'ail frais sous forme d'extrait sec en poudre.

L'ail et l'oignon, connus pour détendre les vaisseaux sanguins, sont très efficaces pour faire baisser la tension artérielle.

– Des bananes

Riches en potassium, les bananes régulent la pression artérielle.

– Du chocolat

Le cacao peut faire baisser des niveaux élevés de pression sanguine. Choisissez un chocolat noir au moins à 70 % de

cacao.

– Des flocons d'avoine

Les flocons d'avoine ont pour effet d'abaisser la pression artérielle et de diminuer le taux de cholestérol.

– Des légumes et fruits frais

Et non pas en conserves. En privilégiant les légumes verts à feuilles riches en fibres.

– Des légumineuses

Des pois et haricots secs

– Des tomates

Crue et nature, mais également en soupe, en sauce ou en jus. Les tomates sont recommandées pour faire baisser la tension.

– Du sarrasin... et autres céréales

Toutes les céréales sont conseillées pour faire baisser la tension, en particulier le sarrasin et le seigle.

Ils sont d'excellents adjuvants dans les traitements de l'artériosclérose et de l'hypertension

– Des figues, abricots, raisins...

La plupart des aliments riches en calcium, magnésium et potassium.

– Du miel ou du fructose

Utilisez du miel ou du fructose pour remplacer le sucre.

Le fructose possède la propriété de provoquer la dilatation des vaisseaux sanguins qui nourrissent le cœur.

– des poissons gras

Maquereaux, saumons, sardines, riches en Omega-3.

Ou si vous n'aimez pas les poissons faites une cure d'huile de poisson.

– Du radis noir et des pissenlits

Ce sont d'excellents draineurs du foie

Evitez de boire

– des boissons à base de réglisse (pastis sans alcool)

– trop de café noir

Une ou deux tasses de café peuvent augmenter sa tension

– Plus de deux verres d'alcool par jour.

L'alcool, comme la réglisse, peut élever votre tension.

Evitez également

– D'être trop casanier

La sédentarité est reliée à l'hypertension artérielle et à des risques accrus de maladie du cœur.

Sortez, marchez, dansez, nagez, courez, pédalez, ne serait-ce que 30 minutes par jour.

Tout exercice physique en plein air est recommandé.

– de fumer

La nicotine provenant des cigarettes augmente la tension artérielle. En arrêtant de fumer vous obtiendrez presque immédiatement des effets bénéfiques sur votre tension artérielle et votre cœur.

Vous n'êtes pas en surpoids, vous ne mangez pas trop salé ni trop gras, vous ne fumez pas, vous ne buvez pas, peut-être

qu'un traitement médicamenteux fait monter votre tension.

Il est possible également que vous soyez fatigué et stressé.

Quoi qu'il en soit, en complément ou non d'un traitement médical des remèdes naturels peuvent vous aider à faire baisser votre tension.

Remèdes naturels pour faire baisser sa tension

– Buvez des infusions

Buvez 2 à 3 tasses par jour

Infusion d'aubépine

Versez 1 à 2 cuillerées à soupe de fleurs d'aubépine séchées pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes.

Filtrez.

Mélange d'aubépine, de tilleul, d'achillée mille-feuille

Versez environ 1 litre d'eau bouillante sur 3 cuillerées à dessert d'aubépine séchée, 3 cuillères de tilleul et 2 cuillerées d'achillée mille-feuille.

Laissez infuser 20 mn. Filtrez.

Infusion de feuilles d'olivier

Faites infuser 10 minutes 3 cuillères à soupe de feuilles d'olivier pour 1 litre d'eau. Filtrez

Infusion d'hibiscus

Versez 1 litre d'eau bouillante sur 3 cuillerées à soupe de fleurs d'hibiscus pour pendant 10 minutes puis filtrez.

– **Buvez du jus de betterave**

Le jus de betterave fait baisser le niveau de pression artérielle élevé

– Massez-vous

Massez votre dos, le plexus solaire et le dessous de vos pieds, 2 fois par jour, avec un mélange d'une goutte d'essence de lavande et de 10 gouttes d'huile d'amande douce.

– Faites une cure de magnésium marin

On conseille le magnésium pour faire baisser la tension artérielle en cas de crise d'hypertension.

– Détendez-vous

Le stress, peut faire augmenter la tension artérielle.

Donc :

– Dormez suffisamment

Dormez bien la nuit, et en début d'après-midi, faites une courte sieste.

– Respirez profondément

Apprenez à respirer lentement et profondément, cela peut vous aider à réduire votre stress et votre tension artérielle.

– Pratiquez la méditation

La méditation agit positivement sur la pression artérielle.

Attention

Surveiller sa tension

La seule façon de savoir si vous avez de la tension est de la mesurer !

Une prise de tension régulière pour les plus de 40 ans est

essentielle.

Après 50 ans, le risque d'hypertension augmentant, elle ne doit pas être négligée !

N'hésitez pas à demander au pharmacien ou à votre médecin (s'il l'oublie) de prendre votre tension.

Nettoyer les veines et les artères

Même si tous les fruits rouges sont riches en antioxydants, la grenade est celui qui en contient le plus. Cette dernière nous aide à nettoyer nos artères ainsi que nos veines, et à prévenir l'artériosclérose

Depuis toujours, l'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé, dans un sens positif comme négatif. Il existe certains aliments qui, avec le temps, peuvent obstruer nos artères et causer des problèmes de circulation sanguine ainsi que des maladies cardiovasculaires, qui peuvent aller jusqu'à provoquer la mort. D'un autre côté, il existe des aliments qui permettent de nettoyer les artères et les veines et, si nous les incluons dans notre régime quotidien, qui peuvent nous aider à prévenir un grand nombre de maladies

Selon certaines études, l'artériosclérose est l'une des maladies qui cause le plus grand nombre de morts chaque année sur la planète. Cette maladie est un problème assez complexe qui touche des domaines comme le système immunitaire, les infections, les incompatibilités, entre autres. Mais, en plus de l'artériosclérose, lorsque les artères et les veines sont obstruées, de l'hypertension artérielle et des maladies du

cœur peuvent également survenir.

En gardant à l'esprit qu'il faut une bonne alimentation globale pour prévenir l'apparition de ces maladies, nous allons vous donner les 10 meilleurs aliments qui vous aideront à nettoyer vos artères et vos veines.

L'ail

C'est l'aliment numéro un si vous souhaitez nettoyer vos artères, qui possède également des propriétés antioxydantes très puissantes qui ont la capacité de combattre les radicaux libres de notre corps. De plus, il nous aide à diminuer les niveaux de mauvais cholestérol et à augmenter les niveaux de bon cholestérol. Ces bienfaits améliorent le flux sanguin et aident à combattre l'hypertension.

L'avoine

Cet aliment est surtout recommandé pour commencer la journée, car il stimule votre digestion et vous apporte de l'énergie pour toute la journée. Parmi les bienfaits de la consommation d'avoine, on distingue sa capacité à réduire le cholestérol qui se fixe sur les parois des artères, évitant ainsi le développement de l'artériosclérose et des problèmes de cœur.

Les pommes

Les pommes possèdent une substance appelée pectine, dont la principale action est de fusionner avec le cholestérol pour faciliter ensuite son évacuation. Cet effet a été démontré par Liz Applegate, membre de la faculté et directrice de la nutrition du sport à l'Université de Californie à Davis. De plus, les pommes contiennent des flavonoïdes qui permettent de réduire jusqu'à 50% le risque de souffrir de problèmes de cœur.

Le poisson

Le poisson gras est une source riche d'acides gras oméga 3,

qui sont de « bonnes graisses » dont notre organisme a besoin pour fonctionner dans de bonnes conditions, et pour déboucher les artères. Parmi les différents poissons, les plus recommandés sont le saumon, le maquereau, le thon, la truite, le hareng et les sardines.

Curcuma

Le principe actif du curcuma s'appelle la curcumine et se révèle être un excellent cardio-protecteur. Les études ont démontré que, grâce à cela, le curcuma peut éviter les dommages causés, sur notre santé, par l'obstruction des artères.

Les épinards

Ce légume vert est extrêmement riche en vitamines A et C qui, selon certaines études, peuvent prévenir l'oxydation du cholestérol et l'apparition de maladies comme l'artériosclérose.

Fruits secs

Les fruits secs sont d'excellents alliés pour éviter l'obstruction des artères et stimuler leur nettoyage. Cette merveilleuse propriété est due à leur teneur en graisses mono-saturées et en acides gras oméga 3, qui sont deux clés de notre santé artérielle. Parmi les fruits secs recommandés, on trouve les noisettes, les amandes, les noix de pécan et les cacahuètes.

L'huile d'olive

L'huile d'olive extra vierge a beaucoup de propriétés pour notre santé, notamment pour prévenir les maladies du cœur. Cet aliment est une graisse mono-saturée, qui n'a que peu de probabilités de s'oxyder, ce qui évite que le cholestérol oxydé s'accroche aux parois des artères et des veines.

Tomate

Les tomates sont une source significative de lycopène, un antioxydant qui évite que le mauvais cholestérol se fixe sur les parois des artères. Selon certaines études, la consommation quotidienne de tomates réduirait significativement le risque de formation de plaques dans les artères.

Le jus de grenade

Il est scientifiquement prouvé que le jus de grenade possède une teneur en antioxydants bien plus élevée que les autres jus comme ceux de mûres, d'airelles et d'orange. Grâce à cette propriété, le jus de grenade se montre très efficace dans le traitement des dommages artériels connus sous le nom d'artériosclérose, selon une étude récente réalisée sur des souris.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

La course à pied est perçue comme le meilleur exercice pour perdre du poids. Or elle peut être moins bénéfique pour différentes zones du corps, tels que les muscles et les os, entre autres. Voici les raisons pour lesquelles vous devriez marcher, au lieu de courir

La course à pied

L'exercice cardio brûle non seulement les graisses du corps, mais il aide également à éliminer les calories stockées dans les muscles, ce qui permet de perdre du poids et d'augmenter sa masse musculaire.

Cependant, l'exercice cardio excessif stimule aussi la production de cortisol, cette hormone du stress qui conduit à

des envies de grignoter (donc prise de poids), afin de compenser les calories brûlées.

La course à pied est par ailleurs connue pour avoir des effets néfastes sur les genoux et les articulations, surtout pour les personnes qui ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) important.

La marche

Contrairement à la course, la marche brûle moins de calories, mais elle est plus équilibrée. C'est l'une des meilleures alternatives pour perdre du poids, car elle est beaucoup plus saine et ne stimule pas la production de cortisol.

Marcher ne provoque pas d'envies de sucré, car c'est l'un des exercices cardio les plus stables. Ce sport augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux hormones qui influent sur la motivation et le bonheur.

La marche n'exerce pas de pression sur les articulations, en fait, elle contribue à une meilleure lubrification des articulations, qui à son tour réduit l'ostéoporose.

Les bienfaits de la marche

La marche permet de perdre du poids et réduit le risque de diabète et le stress. Selon le Dr Gregg Fonarow, porte-parole de l'American Heart Association, la marche aide à combattre les maladies cardiovasculaires et diminue le risque de mort subite. D'après son étude, la marche apporte ces bienfaits au corps :

- Réduit de 9,3% le risque de maladies cardiaques
- Réduit de 7% le taux de mauvais cholestérol
- Réduit de 7,2% l'hypertension
- Réduit de 12,3% le risque de diabète

Comment ça marche ?

- Portez des chaussures de sports adaptées
- Adoptez une bonne posture, le dos bien droit
- Consommez suffisamment d'eau pour vous hydrater
- Protégez votre peau en appliquant un écran solaire
- Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes par jour

En adoptant une alimentation équilibrée et saine, un autre type d'exercice en complément 2 à 3 fois par semaine, un sommeil de qualité et une consommation suffisante d'eau, vous allez perdre du poids rapidement et de manière optimale.

LES CONSEILS DE NINA : une recette pour perdre du poids:

Ingrédients

- 2 litres d'eau de source
- 1 concombre frais
- 1 carafe

Préparation

Dans la carafe, versez l'eau et ajoutez le concombre soigneusement lavé et coupé en fines rondelles. Placez la carafe dans le réfrigérateur et laissez reposer toute la nuit.

Dosage

Consommez quotidiennement au moins 3 verres de cette boisson pour perdre du poids, vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe et un trait de jus de citron pour relever le goût.

Cette boisson est particulièrement désaltérante grâce au

concombre riche en eau qu'elle contient. Elle est idéale après la marche ou le sport.

Conseil pour baisser la tension artérielle et le cholestérol

Aujourd'hui, nous allons révéler une recette puissante qui provient de la tradition Amish. Cette recette peut être extrêmement bénéfique pour votre santé. À savoir, ses composants peuvent vous aider à guérir de nombreuses maladies et vont stimuler le système immunitaire. Le cas d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie.

Ingrédients :

- Un morceau de gingembre (râpé) de taille moyenne (1,5 à 2 pouces / 3-4 cm)
- Une gousse d'ail (râpée)
- Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Une cuillère à café de miel
- Une cuillère à soupe de jus de citron

Bien qu'elle puisse résoudre les problèmes de santé même les plus complexes, la préparation de ce remède est assez simple. Mixez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse. Ensuite, conservez le mélange dans un réfrigérateur pendant cinq jours.

LES CONSEILS DE NINA:

Prenez une cuillère à soupe de ce remède. Notez que ce puissant remède doit être consommé avant votre petit déjeuner, le matin, et avant votre dîner.

Ses effets sont remarquables, et vous les remarquerez après une semaine de consommation!

CAKE AU SPECULOS

Préparation : 1 heure

4 à 6 personnes

3 œufs entiers

160 g de sucre en poudre

150 g de farine

1 cuillère à café de levure chimique

150 g de beurre pommade

15 spéculoos

150 g de pâte à tartiner au spéculoos

1. Casser les œufs entiers dans un cul de poule.
2. Verser dessus le sucre en poudre.
3. Blanchir la préparation au fouet.
4. Ajouter la farine et la levure chimique bien mélanger au

- fouet.
5. Ajouter enfin le beurre pommade et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 6. Ajouter la pâte à tartiner aux spéculoos et bien mélanger.
 7. Concasser grossièrement 10 spéculoos sur votre pâte à cake.
 8. Mélanger délicatement à la spatule et verser la préparation dans un moule à cake en silicone.
 9. Piquer sur le dessus le restant de biscuits coupés en gros morceaux.
 10. Enfourner à four chaud, 180°C pendant 35 minutes environ.
 11. Au terme de la cuisson, retirer le cake du four. Veillez à le démouler délicatement.
-

MINI CAKE A LA NOIX DE COCO

6 mini-cakes

Préparation: 45 minutes

120 g de noix de coco râpée

70 g de sucre en poudre

50 g de confiture d'abricots

1 œuf 30 cm

- 1 Dans un cul de poule, verser la noix de coco rapée.
- 2 Ajouter le sucre en poudre, l'œuf entier et la confiture

d'abricots.

3 Mélanger avec une spatule en bois.

4 Disposer sur une plaque à pâtisserie, les nonnettes rectangles en inox. Les graisser légèrement.

5 Remplir chacune des nonnettes de pâte. Enfournier à four chaud, 180°C pendant 20 minutes environ.

6 Une fois bien dorés, les retirer du four. Démouler délicatement tant qu'ils sont encore chaud. Pour cela, passer la lame d'un couteau sur les 4 côtés de la nonnette pour faciliter le démoulage. Servir en garniture d'un café gourmand avec d'autres gourmandises de votre choix