

Boire du jus de citron à jeun

1. Une boisson riche en vitamines

Ce qui est bien avec le citron (qui, rappelons-le, est un agrume), c'est qu'il contient de nombreuses vitamines, notamment de la **vitamine C**. C'est même celui qui en contient le plus (52 mg aux 100 g). Un jus de citron le matin, de préférence à jeun, est donc idéal pour **booster vos défenses immunitaires** et vous donner la pêche pour la journée

2. Le jus de citron hydrate

Boire un jus de citron dès le réveil a pour effet d'**hydrater le corps**, et notamment la peau. **Riche en antioxydants**, il permet également de ralentir le vieillissement de la peau et agirait aussi sur l'acné. Avis à tous ceux qui cherchent à avoir un **teint frais** dès le matin !

3. Une boisson qui empêche de grignoter

Au risque de vous décevoir, **boire un jus de citron tous les matins ne vous fera pas maigrir** pour autant. En revanche, cela pourra vous aider à ne pas succomber à de petites fringales durant la matinée. En effet, avaler un verre d'eau, citronnée ou non, a l'avantage de **remplir l'estomac** !P

4. Une boisson qui aide à la digestion

Notre estomac étant lui-même un milieu acide, il supporte généralement bien l'acidité du citron, qui **favorise une meilleure absorption des nutriments**. Un jus de citron peut ainsi aider à **combattre les indigestions ou les maux d'estomac**.

5. Une boisson détox

Le jus de citron a un **effet diurétique** sur le corps : **plus vous en buvez, plus vous urinez**, permettant ainsi au corps

d'éliminer les toxines. Il pourrait même aider à lutter contre les calculs rénaux.

6. Une boisson nettoyante

Grâce à ses propriétés antibactériennes, le jus de citron permet de **nettoyer la bouche** en profondeur et d'avoir une **haleine plus fraîche**. Et en prime, il a pour effet de **blanchir les dents** !

LES CONSEILS DE NINA : 1 citron pour 1 verre d'eau tiède. L'eau chaude tue les vitamines.

Préférer le citron bio sinon laver le citron avec de l'eau et du vinaigre pour enlever toutes les traces de pesticide. Prelever le zeste du citron sinon presser une partie et découper l'autre partie en rondelles et le mettre dans la carafe d'eau tiède. car la peau du citron regorge de bons nutriments.

Sinon presser le citron et immerger le citron vidé dans la carafe.

Bouche sèche

les muqueuses de la bouche sont sèches lors la salivation est insuffisante.

LES CONSEILS DE NINA:

. Buvez fréquemment de l'eau. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous. Humectez longuement l'intérieur de la bouche avant d'avaler chaque gorgée.

- . Pour stimuler la salivation, ajoutez à votre eau un peu de jus de citron.
- . Mâchez du chewing-gum ou sucez des bonbons sans sucre pour stimuler la salivation
- . Un repas épicé stimule la salivation.

A EVITER

- . Réduisez votre consommation d'alcool, de café, et de boissons à base de caféine
- . Evitez les aliments salés et les boissons acides qui provoquent des douleurs dans une bouche trop sèche.
- . Limitez votre consommation de gâteaux et autres sucreries
- . Arrêtez de fumer. la fumée de tabac assèche la bouche.

PRÉVENIR

- . Afin d'éviter la déshydratation de la bouche la nuit, mettez un humidificateur dans votre chambre à coucher.
 - . Si vous faites des bains de bouches, utilisez ceux qui sont sans alcool.
 - . Choisissez un dentifrice sans sodium lauryl sulfate car il irrite les tissus buccaux.
-

Bouton de chaleur

les boutons de chaleurs sont dus à une rétention de sueur. Si en période de forte chaleur votre peau se couvre de petits boutons rouge qui démangent beaucoup, il faut penser à baisser la température de votre peau.

LES CONSEILS DE NINA:

. Faites baisser la température de votre peau par tous les moyens possible: douches fraîches, climatisation, ventilation..

. Si vous ne pouvez pas prendre de bain, appliquez sur la zone enflammée un sachet de glace ou une compresse froide laissez agir 10 minutes et renouvelez toutes les 2-3 heures.

. Mettre quelques cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau de bain et restez-y un bon moment. cela apaisera vos démangeaisons et vous aidera à vous sentir mieux.

PREVENIR

. Par temps chaud et humide, limitez vos activités physiques et prenez autant de bains ou de douches tièdes que nécessaire pour vous rafraîchir. Préférez l'eau tiède à l'eau froide, car sous l'effet du froid les vaisseaux sanguins superficiels se resserrent pour éviter une déperdition de chaleur, ce qui peut provoquer une augmentation de la température du corps.

. Evitez de porter vêtements en tissus synthétiques pendant les périodes de fortes chaleur, tout ce qui se porte près du corps aussi est à éviter. Privilégiez les vêtements en coton et lin.

. Pour vous protéger du soleil, choisissez des crèmes non grasses et hypoallergéniques, qui arrêtent à la fois les UVA et les UVB.

. A la plage, mettez-vous sous un parasol.

. Consommez des aliments riches en acide gras essentiels: saumon, thon; maquereau, et autres poissons gras et aussi de l'huile de graines de lin.

Bronchite

la bronchite est une inflammation de la muqueuse des bronches, due à une infection virale ou bactérienne, elle peut survenir aussi en cas d'allergie.

LES CONSEILS DE NINA:

. Inhalez de la vapeur. Versez de l'eau bouillante dans un bol ajoutez-y une noisette de vicks ou quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et penchez-vous pour respirer après avoir posé une serviette de toilette sur la tête pour créer un petit sauna (attendez 2 minutes pour ne pas vous brûler le visage). les inhalations de vapeur fluidifient les sécrétions des poumons.

. Mettre un humidificateur dans votre chambre pour humidifiez l'air ambiant pendant votre sommeil.

. Le jus de gingembre, Les piments verts, les sauces piquantes et les plats à base de piment fluidifient les mucosités et facilitent l'expectoration.

. Boire 8 verres d'eau par jour au moins permet de fluidifier et d'expulser les mucosités. Evitez l'alcool et le café qui déshydratent l'organisme et épaississent les glaires.

PREVENIR

. Pour prévenir les bronchites chroniques, arrêtez de fumer si vous êtes fumeur. Si vous ne fumez pas, évitez les atmosphères enfumées.

. Si vous êtes exposé, dans votre travail, à une grande quantité de poussière, de fumées ou de polluants, munissez-vous d'un masque de protection ou d'un filtre pour respirer le moins possible d'impuretés.

. Limitez les risques de bronchite virale en vous lavant souvent les mains et en évitant de les porter à votre visage, en particulier si vous avez été en contact avec une personne enrhumée.

. Nettoyez votre nez et vos sinus à l'aide d'une solution saline pour empêcher les allergènes et les agents infectieux de pénétrer dans vos poumons.

Brûlure d'estomac remède naturel

Une alimentation équilibrée

- Vous vous en doutez bien, l'alimentation est importante pour limiter les brûlures d'estomac.

Aussi, on vous recommande de manger lentement, assis et de ne pas faire trop d'excès.

Évidemment, côté boisson contre les brûlures d'estomac, c'est de limiter la prise de café ou encore d'alcool. Et c'est sans parler du tabac qui a un effet déplorable sur la santé, bien entendu

Jus maison

- Si vous souffrez de brûlures d'estomac, le remède de grand-mère le plus utilisé est de boire un bon et délicieux jus de légume. On pense notamment aux carottes mais aussi aux concombres voire à la betterave. Le mieux étant bien entendu de les préparer vous-même chez vous à l'aide d'un juicer, c'est-à-dire un extracteur de jus.

Le bicarbonate de soude

- Comme toujours le bicarbonate de soude, c'est la vraie bonne idée qui va vous permettre de lutter contre l'acidité gastrique le plus rapidement possible. C'est donc un très bon remède brûlure d'estomac.
- Pour cela, vous allez simplement avoir besoin de mélanger la moitié d'une cuillère à café de bicarbonate de soude avec un petit peu de jus de citron et de l'eau tiède.

Limiter le stress

On sait aussi que parmi les facteurs les plus importants dans l'apparition de problèmes d'acidité gastrique et de brûlures d'estomac, il y a le stress.

C'est la raison pour laquelle, on vous recommande de tenter la méditation mais aussi de vous détendre et de prendre le temps de vous détendre et de ne pas entretenir votre angoisse et vos inquiétudes.

Contre les maux d'estomac il y a aussi:

- **Le gingembre est un excellent produit contre les brûlures d'estomac**
- **Les amandes, empêchent les symptômes des brûlures d'estomac**
- **les bananes, avant ou après votre repas**
- **le vinaigre de cidre, qui permet de soulager les**

douleurs

- **Le remède de grand-mère brûlure d'estomac qui marche : le melon. Il permet de vous débarrasser de l'acidité de l'estomac**
- **Le persil, un remède de grand- mère brûlure d'estomac très efficace**
- Faites cuire des pommes de terre
- Gardez l'eau de cuisson, et buvez quand elle est tiède
- manger un chewing-gum. La salive qui sera alors produite va pouvoir neutraliser l'acide gastrique, et donc vos maux d'estomac
- le curcuma Vous pouvez le manger dans un plat, Le faire en infusion, Le mélanger à de l'eau
- manger de la guimauve cette plante qui est particulièrement connue pour soulager les douleurs de l'estomac. Il vous suffit de la faire infuser dans une tasse, et d'en boire tant que vous le souhaitez.

Brûlure d'estomac : adoptez la bonne position après manger

Vous ressentez un mal d'estomac, une sensation de brûlure ? **C'est peut-être parce que vous avez fait une sieste, directement après votre repas.** Ce n'est pas une bonne idée. En fait :

- Le corps a besoin de réaliser une vidange des aliments vers le bas, on appelle cela la vidange gastrique
- Si vous vous mettez dans la position allongée directement après la prise de votre repas, alors la vidange gastrique ne pourra pas se faire correctement. Aussi, vous allez ressentir des brûlures d'estomac, ainsi que des reflux gastro-œsophagiens

De ce fait, notre brûlure d'estomac remède est le suivant : attendez la fin de votre vidange gastrique, soit environ 2 heures après la fin du repas, pour faire une sieste. De cette

manière, vous n'allez pas souffrir pendant la digestion. **Autres brûlures d'estomac remèdes grand-mère : privilégiez la sieste dans un fauteuil, et si vous mangez à peine avant d'aller vous coucher, alors surélever le haut de votre corps avec des coussins.** De cette manière, vous allez éviter de manière efficace la brûlure d'estomac.

Eviter le sport après manger

il est nécessaire de laisser son corps digérer les aliments, en opérant la vidange gastrique. Aussi, évitez absolument de pratiquer une activité sportive après manger, et surtout :

- La course à pied
- Les sports qui nécessitent de pencher votre corps en avant

Lorsque vous allez vous pencher, pendant la vidange gastrique, alors vous allez favoriser les brûlures d'estomac.

LES CONSEILS DE NINA: optez pour une marche lente ou à une vitesse modérée après manger. Cela vous permettra d'améliorer votre digestion.

Arrêtez de fumer !

- Lorsque vous fumez, l'acidité de l'estomac augmente
 - La sécrétion de salive est ralentie
 - Les muqueuses de l'estomac perdent de leur tonicité
 - tout cela va entraîner des reflux gastriques.
-

Candidose génitale

La plupart des femmes connaissent au moins une fois dans leur vie l'irritation et les démangeaisons provoquées par la candidose génitale, une mycose due à des champignons.

LES CONSEILS DE NINA:

. les mycoses se traitent en générale au moyen de pommades ou d'ovules antifongiques (disponible en pharmacie)

. Avant tout vous devez être certaines que vous souffrez bien d'une mycose vaginale ou vulvaire et non d'une infection urinaire. (consultez votre médecin si nécessaire)

. Outre le traitement médical, vous pouvez essayez une douche à l'eau vinaigrée avec une poire à injection. Mélangez deux cuillérées à soupe de vinaigre blanc dans un litre d'eau afin d'obtenir une solution légèrement acide, au milieu hostile aux champignons. Limitez ce traitement à deux 2 jours matin et soir. (soyez sure que vous souffre d'une candidose)

. Diluez une tasse de sel de mer dans l'eau chaude de votre bain. Si ce bain salé soulage les démangeaisons et la douleur n'hésitez pas à renouveler l'opération chaque jour. l'eau salée permet d'accélérer la guérison.

. Consommez de l'ail, mangez quelques gousses d'ail chaque jour. Les propriétés antifongiques de l'ail sont indiqués en cas de candidose.

. Mangez des laits fermentés (nature non sucrés) ou des ferments lactiques renfermant une bactérie appelée Lactobacillus acidophilus, qui limite la prolifération des champignons vaginaux et intestinaux.

. Un lait fermenté appliqué localement peut également soulager et accélérer la guérison.

PREVENIR

. Dormez sans sous-vêtements. Les champignons prolifèrent dans les milieux chauds et humides, plus les replis de votre corps sont aérés, moins ces micro-organismes sont susceptibles de s'y développer.

. Dans la journée, choisissez des sous vêtements en coton (pas trop serrés), qui permettent une meilleure ventilation que les matières synthétiques.

. Evitez pour les mêmes raisons les pantalons serrés.

. Enlevez votre maillot de bain dès que vous sortez de l'eau. Douchez-vous sans attendre et enfiler des vêtements secs.

. Lorsque vous sortez du bain ou de la piscine séchez la région, génitale externe à l'aide d'un sèche-cheveux réglé au minimum.

. Renoncez aux déodorants et aux douches intimes. Les produits chimiques contenus dans les parfums risquent d'altérer la délicate flore vaginale, laissant le champ libre à la prolifération des champignons.

. Evitez le talc parfumé si cela vous irrite la peau car l'irritation multiplie les risques de candidose vaginale.

. Vous pouvez limiter les risques d'infection ou de récurrence en prenant l'habitude de vous essuyer de la vulve vers l'anus pour éloigner les spores de la région vulvaire.

. Allez aux toilettes après un rapport sexuel. Cette mycose est sexuellement transmissible prenez donc vos précautions.

Cheveux gras

Vos cheveux sont ternes informes et colle au cuir chevelu. Ils ont l'air sale alors que vous les avez lavés. Vos cheveux n'y sont pour rien, se sont les glandes sébacées du cuir chevelu qui sont responsables. Elles sécrètent du sébum, essentiellement composé de lipides, dont le rôle est de protéger et de lubrifier la peau. Chez certaines personnes les glandes sébacées produisent trop de sébum qui se répand alors sur toute la longueur du cheveu. Le problème peut-être génétique ou hormonal. Il peut-être aggravé par le stress, un régime trop riche en graisse et en sucre la prise de certains médicaments dont la pilule contraceptive, la pollution et les traitements trop agressifs.

LES CONSEILS DE NINA:

. Prenez un shampoing au pH neutre à usage fréquent et, une semaine sur deux alterner alterne. avec un shampoing spécifique cheveux gras qui élimine le sébum du cuir chevelu et des cheveux. Même si vous n'avez pas de pellicules, un shampoing antipelliculaire à base de goudron de charbon peut donner de bons résultats sur les cheveux gras. En effet, les substances contenues dans ce type de produit permettent d'assécher les cheveux les plus gras.

. Vous devez laver vos cheveux tous les jours surtout par temps chaud et humide. Appliquer le shampoing laisser agir pendant quelques minutes rincez abondamment, puis recommencez. La deuxième fois, laissez encore le shampoing agir quelques minutes avant de rincer.

. Renoncez aux après shampoing, qui ne font que reconstituer le film gras que vous avez pris soin d'éliminer.

. Rincez-vous les cheveux avec une infusion de romarin. Cette herbe merveilleusement aromatique renferme des huiles essentielles qui limitent la surproduction de sébum du cuir

chevelu. Pour préparer une eau de rinçage au romarin, versez de l'eau bouillante dans une tasse sur deux cuillerées à soupe de romarin séché. Laissez infuser 20 minutes, filtrez, laissez refroidir et versez dans une bouteille en plastique vide. Rincez-vous les cheveux avec cette préparation après le dernier rinçage à l'eau. Si vous aimez le parfum du romarin inutile de rincer après ce soin.

. Vous pouvez aussi essayer l'eau de rinçage au jus de citron. Pressez deux citrons dans de l'eau distillée (environ deux tasses), puis versez dans une bouteille de shampoing vide. Lavez vos cheveux et rincez-les à l'eau claire, séchez-les, puis appliquez le mélange sur le cuir chevelu. Laissez les acides de jus de citron agir 5 minutes sur le sébum. Rincez à l'eau fraîche.

. Riche en acide, le vinaigre contribue aussi à dégraisser les cheveux. Mélangez une tasse de vinaigre et une tasse d'eau, rincez vos cheveux à l'eau claire, puis avec ce mélange. Ne craignez pas de sentir la vinaigrette car l'odeur se dissipe rapidement.

Cheveux secs

Chaque cheveu possède une couche externe de cellules qui protège la tige capillaire interne. Si cette couche s'abîme, le cheveu se déshydrate et ternit, tandis que les pointes s'effilochent. Une utilisation excessive de teinture, une exposition prolongée au chlore ou au soleil ainsi que la chaleur de sèche-cheveux, lisseurs ou rouleaux chauffants sont autant de facteurs qui endommagent les cheveux. Enfin certaines personnes ont les cheveux secs simplement parce que leur cuir chevelu ne comporte pas assez de glandes sébacées.

LES CONSEILS DE NINA:

. Lavez-vous les cheveux tous les deux ou trois jours seulement ils seront assez propre et garderont davantage d'huiles naturelles. Utilisez un shampoing pour bébé moins asséchant que certains autres produits.

. Lavez et rincer vos cheveux à l'eau tiède plutôt que chaude, afin de ne pas détruire leurs huiles protectrices.

. Rincer abondamment vos cheveux après le shampoing car les résidus peuvent avoir un effet asséchant.

. L'avocat hydrate les tiges capillaires et les nourrit en protéines, ce qui les renforce. Mélangez avec un avocat mûr pelé, une cuillerée à café d'huile de germe de blé et une cuillerée à café d'huile de jojoba. Appliquer après le shampoing en imprégnant bien les mèches jusqu'aux pointes. Couvrez-vous la tête avec un bonnet de douche ou un sac en plastique, laisser agir 15 à 30 minutes, puis rincez bien.

. La mayonnaise est une excellente alternative à l'avocat; elle contient de l'oeuf, une bonne source de protéine pour les cheveux. Appliquer la mayonnaise uniformément sur le chevelure et laisser agir jusqu'à 1h avant de rincer soigneusement.

. Si vous utilisez souvent un sèche-cheveux, choisissez un après-shampoing qui protège de la chaleur.

. Fabriquez votre propre baume : Mélangez 60 g d'huile d'olive et 60 g de gel d'aloé vera et ajoutez 6 gouttes d'huiles essentielles de romarin et de bois de santal(facultatif) l'huile d'olive est un émollient naturel, l'aloé vera hydrate, tandis que le romarin gaine et adoucit les cheveux. Laissez agir pendant 1 heure ou 2, puis rincez soigneusement.

. Lorsque vous appliquez un après-shampoing, commencez par les pointes, où les cheveux sont les plus secs. Puis remontez progressivement vers le cuir chevelu.

. Si vous n'avez ni temps, ni matériel, appliquez simplement un peu de crème pour les mains sur vos cheveux secs.

PRÉVENIR

. Si possible, laissez vos cheveux sécher à l'air libre. N'abusez pas du sèche-cheveux car la chaleur fragilise les cheveux. il en va de même pour les bigoudis, lisseur pour cheveux et autres fers à friser.

. Au moins, quand vous utilisez un sèche-cheveux, réglez la température sur chaleur moyenne et non maximale.

. Utilisez une brosse à poils naturels. Les matériaux synthétiques génèrent de l'électricité statique, ce qui rend les cheveux cassants.

. Brossez d'abord les pointes pour démêler les noeuds. Cela vous évitera de tirer vos cheveux en les brossant de haut en bas.

. Donnez ensuite de grands coups de brosse de la racine jusqu'aux extrémités pour étaler les huiles naturelles des cheveux.

. Les vitamines B renforcent les cheveux. Le sélénium contribue à entretenir une bonne santé.

. L'huile d'onagre garde les cheveux brillants.

Portez un bonnet de bain pour la piscine et faites un shampoing après.

. Toutes les 6 semaines environ rafraîchissez votre coupe pour éliminer les pointes sèches et fourchues.

Cholestérol

Le cholestérol est un lipide transporté par le sang. Lorsque son taux élevé, il peut former des plaques de graisse sur la paroi des artères qui réduisent leur calibre. Un rétrécissement important, voire une obstruction est à l'origine de maladie ou d'accident cardio-vasculaire. Attention seul le LDL (lipoprotéines de faible densité) est mauvais. Le HDL (lipoprotéines de haute densité) est lui bénéfique car il permet d'éliminer les LDL.

LES CONSEILS DE NINA:

. Faire une croix sur les mauvaises graisses. Réduisez au maximum votre consommation de graisses saturées. Renoncez à la charcuterie (sauf le jambon maigre) et aux viandes grasses (morceau gras d'agneau, de boeuf et de porc).

. Choisissez des produits laitiers allégée (beurre à 40 % lait écrémé, glaces light, fromage maigre, yaourt à 0%).

. Bannissez l'huile de palme et l'huile de noix de coco, riches en graisses saturées. Ces huiles tropicales sont souvent présent dans les aliments industriels de type gâteaux apéritifs et biscuits.

. Évitez les acides gras trans. Ces substances hypercholestérolémiantes se forment lors de l'hydrogénation des huiles végétales en vue de leur solidification. Les pâtisseries industrielles, les aliments à grignoter et même le pain en renferme souvent. Pour les repérer, il suffit de rechercher sur l'emballage l'adjectif hydrogéné.

. Mangez davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes. C'est le meilleur moyen pour se sentir rassasié lorsqu'on se restreint sur la viande et les aliments gras. Pauvres en graisses, les végétaux contiennent beaucoup de fibres, qui font baisser le cholestérol total, ainsi que des

vitamines et des antioxydants, qui sont bons pour le coeur.

PREVENIR

. Des études ont montré que l'huile d'olive abaissait le taux des LDL (mauvais cholestérol) et élevait celui des HDL (bon cholestérol). L'une d'elles a établi qu'il suffisait de consommer 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive par jour pour faire baisser le taux de LDL de manière significative en une semaine. Utilisez-en le plus souvent possible, pour la cuisson comme pour les assaisonnements.

. Manger des fruits à coque. Ils sont très riches en graisses insaturées, dont les oméga-3. Les noix et les amandes semblent particulièrement indiquées pour faire baisser le taux de LDL. Mangez-en chaque jour une petite poignée à la place des gâteaux apéritifs et autres aliments à grignoter. Mais attention, n'en abusez pas, car elles sont très caloriques.

. Mangez un avocat tous les jours peut faire baisser le taux de LDL de 15% environ. Cependant, à l'instar des fruits à coque, l'avocat est très riche en graisses insaturées, et donc également très calorique.

. Si vous avez l'habitude, vous pouvez continuer à consommer du beurre de cacahuète (en quantité raisonnable, toutefois, car il est très calorique) la plupart des graisses qu'il contient étant insaturées. Seule précaution: s'assurer qu'il ne renferme pas d'huile hydrogénée. Pour plus de sûreté choisissez un produit bio.

. Achetez de la margarine renfermant des stérols ou des stanols végétaux. Ces composés tirés du soja ou de l'écorce de pin permettent d'abaisser significativement le taux de cholestérol sanguin. Certains lait et yaourts renferment des stérols ou stanols.

. Le poisson contient des acides gras oméga 3, qui font baisser le taux de LDL. L'idéal serait d'en manger trois fois

par semaine, de préférence du maquereau, du thon, du saumon frais, des sardines y compris en boîte. Si vous n'aimez pas vraiment le poisson, prenez chaque jour deux capsules de 1000 mg d'huile de poisson contenant de l'EPA et du DHA, les deux formes les plus actives des acides gras oméga 3.

. Manger de l'oignon, surtout du rouge. Les oignons sont riches en composés soufrés, qui font augmenter le taux de HDL, et en quercétine, un antioxydant qui combat les LDL. L'oignon rouge doit sa couleur à la présence des flavonoides, également bénéfiques.

. Les graines de lin sont une source intéressante d'oméga-3 et de fibres solubles. Après les avoir passé au moulin à café, mélangez-les à un yaourt ou aux céréales du petit-déjeuner.

. Consommer des fibres. Les flocons d'avoine sont une excellente source de fibres solubles, qui, en tapissant l'intestin d'une sorte de gel, réduisent l'absorption par l'organisme de graisse ingérées. Le fait de manger un bol de flocons d'avoine tous les matins produit un effet hypocholestérolémiant significatif. Achetez plutôt des flocons à cuisson rapide ou des flocons ordinaires que les flocons instantanés. Les prunes, l'orge, les haricots secs, les aubergines et les asperges sont également de très bonne source de fibres solubles.

. Boire du jus d'orange fraîchement pressé ou du jus d'orange en brique 100 % pur jus peut avoir un effet bénéfique sur l'équilibre lipidique.

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 !