

# Les aliments contre le diabète

## 1- **Le citron réduit le taux de sucre dans le sang**

Saviez-vous qu'en arrosant vos salades ou vos poissons d'un filet de citron, vous réduisez l'index glycémique de vos repas ? En réduisant sensiblement le taux de sucre dans le sang, le citron vous permet d'éviter fringales et prise de poids.

## 2 – **L'avocat est un fruit coupe-faim**

Il est extrêmement riche en fibres solubles, cela fait de l'avocat un fruit anti-diabète, anti-cholestérol et coupe-faim. Riche en tanins antioxydants, il est également un bon protecteur de votre cœur.

## 3- **Les épinards aident à stabiliser la glycémie**

On les cite souvent comme les champions de la richesse en fer, mais les épinards sont surtout riches en acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant qui influe sur le rythme auquel le sucre sanguin est brûlé.

## 4- **L'avoine est riche en fibres solubles**

L'avoine est extra riche en fibres solubles (donc coupe-faim, anti-diabète et anti-cholestérol) et renferme de la trigonelline, un composant qui aide votre organisme à mieux réguler son taux de sucre.

## 5- **L'oignon fait baisser le taux de glucose et de triglycérides**

L'oignon (et surtout l'oignon rouge) est une excellente source de quercétine, un antioxydant puissant. Mais ses molécules soufrées participent aussi à la réduction des taux de glucose, de cholestérol et de trihlycérides dans le sang.

## 6- **L'ail régule le taux de sucre dans le sang**

A petites doses, l'ail n'aura que peu d'effets sur votre haleine (surtout si vous pensez à ôter le germe qui est à l'intérieur, difficile à digérer) mais aura de grands effets sur votre santé. L'ail est en effet un grand protecteur des diabétiques (ses principaux actifs aident le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang) mais aussi du cœur car il fluidifie le sang.

## 7 – **Le gingembre fait baisser le taux de glucose dans le sang**

On sait que le gingembre est notre meilleur allié en hiver car

il est antifatique, antiviral et antibactérien. Mais c'est aussi un protecteur cardiaque et il accroît la captation du glucose par les cellules musculaires, donc il favorise la réduction du taux de glucose dans le sang.

#### **8 – La cannelle augmente la sensibilité à l'insuline**

La cannelle, l'un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est aussi riche en fibres, coupe-faim, la cannelle augmente la sensibilité des cellules à l'insuline. Un peu de cannelle dans les plats et notre « hormone du sucre » fonctionne mieux.

#### **9 – Le piment prévient l'hyperglycémie**

On sait que le piment réduit le risque d'AVC et d'infarctus, mais il aide aussi à réguler la glycémie en empêchant la transformation de l'amidon en glucose. Brûle graisses, il augmente aussi le métabolisme de base.

---

## **Les aliments qui permettent de purifier les reins**

Les reins ont pour fonction de filtrer le sang et de faciliter l'élimination des déchets présents dans le corps. Pour purifier cet organe vital, voici les aliments que vous devez consommer sans modération :

### **1. L'HUILE D'OLIVE**

Riche en antioxydants et en minéraux, l'huile d'olive est vivement recommandée pour détoxifier l'organisme, et ainsi protéger les reins. Les plus courageux oseront en boire une cuillère le matin dès le saut du lit, mais s'ils préfèrent, ils peuvent l'ajouter à la préparation de nombreuses salades ou de plats.

## **2. LA BETTERAVE**

On peut la consommer râpée, cuite, en velouté ou sous la forme de jus. La betterave, qui contient du potassium, possède des propriétés détoxifiantes et diurétiques. Elle aide à nettoyer le foie, les reins, ainsi que la vésicule biliaire.

## **3. LA PASTÈQUE**

Elle contient plus de 90 % d'eau ce qui en fait un fruit très peu calorique. Riche en vitamines et en sels minéraux, la pastèque permet de prévenir certaines maladies touchant les voies urinaires comme la cystite. Elle aide aussi à renforcer les reins.

## **4. LA POMME**

Ce fruit est préconisé dans les régimes alimentaires. Certains adeptes vont même jusqu'à faire des monodiètes pendant lesquelles ils ne mangent que des pommes pendant un à trois jours. Riche en fibres, elle facilite le transit et élimine les toxines présentes dans le corps.

## **5. LE CITRON**

Pour un résultat efficace, il faut le presser pour en faire un jus que l'on mélangera, si possible, avec du persil et un peu d'eau tiède. Le citron permet d'éliminer les déchets, dont certains petits calculs, et stimule le système immunitaire.

## **6. L'EAU**

L'eau est probablement un des meilleurs aliments pour la santé des reins. En gardant votre corps correctement hydraté, vous diluez votre urine et vous aidez vos reins à se débarrasser des toxines. Aucun autre liquide n'est aussi efficace pour purifier les reins et les maintenir en bonne santé que l'eau.

## **7. LES GRAINES DE CITROUILLES**

Ces graines contiennent presque autant d'antioxydants que les myrtilles. Les graines de citrouille devraient être consommées régulièrement par les personnes qui cherchent à améliorer leur santé rénale. En plus d'être bénéfiques pour vos reins, les graines de citrouille sont excellentes pour le reste du corps : elles sont riches en protéines et en éléments nutritifs.

## **8. LES FRUITS ROUGES**

Ils sont pleins d'antioxydants. Ces antioxydants sont presque aussi importants que l'eau, car ils aident les reins à éliminer les toxines beaucoup plus rapidement. Plus leur couleur est sombre, meilleurs ils sont pour les reins. Privilégiez donc les myrtilles, les mûres et les canneberges.

## **9. LE GINGEMBRE**

Le gingembre contient des composés antioxydants bénéfiques pour la fonction rénale. Il a également des propriétés nettoyantes et purifie le sang et les reins de toutes les toxines.

## **10. LE PISSENLIT**

Les feuilles de pissenlit font partie des meilleurs diurétiques de la nature. Elles renforcent les reins, évacuent la rétention d'eau et favorisent la miction, et apaisent ainsi les irritations du système urinaire. Fraîches ou sèches, toutes les parties de la plante peuvent être utilisées pour faire une infusion rafraîchissante avec des propriétés diurétiques.

## **11. L'ORTIE**

Une autre plante qui est utilisée pour purifier le sang et traiter les infections des voies urinaires. Elle a un effet

diurétique et élimine les bactéries. Pour faire une infusion détoxifiante et diurétique, faites infuser des orties fraîches ou sèches dans de l'eau chaude pendant 10-15 minutes.

## **12. LE PERSIL**

C'est l'un des meilleurs aliments qui aide à débarrasser les reins de toutes les toxines et il est également bénéfique pour traiter les calculs rénaux et les infections des voies urinaires. Vous pouvez inclure cet aliment dans votre salade ou d'autres plats ou préparer une infusion de persil.

---

# **Les aliments qui peuvent être toxique si réchauffé**

## **Aliment 1 : les épinards**

Même si les épinards sont considérés comme un aliment sain, ils ne doivent pas être réchauffés au risque de devenir toxiques. Les épinards doivent être consommés immédiatement après la cuisson. La raison principale : ils contiennent des nitrates qui lorsqu'ils sont réchauffés (à nouveau) se transforment en nitrites, une substance cancérigène et

hautement toxique pour le corps.

## **Aliment 2 : le céleri**

Habituellement, cet aliment sert de base à la préparation de soupes. Tout comme les épinards, le céleri contient des nitrates qui se transforment en nitrites une fois réchauffés. Si vous mangez une soupe à base de céleri, vous devriez la manger aussitôt. Un conseil : mieux vaut éviter le céleri (et la carotte) dans la soupe car nous avons tendance à la conserver pendant plusieurs jours dans le frigo et donc à la réchauffer plusieurs fois.

## **Aliment 3 : la betterave**

À l'instar des aliments cités plus haut, la betterave contient aussi des nitrates qui peuvent être très néfastes pour l'organisme une fois réchauffés.

## **Aliment 4 : la pomme de terre**

La pomme de terre est un aliment très pratique à consommer et à cuisiner. Grâce à sa forte valeur nutritive, elle présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, tous ses bienfaits peuvent être perdus si vous ne les consommez pas le jour où elles sont cuisinées. Cet aliment sera toxique pour votre santé une fois réchauffé.

## **Aliment 5 : les œufs**

Si vous réchauffez des œufs frits ou cuits (au micro-ondes par exemple), ils peuvent être très toxiques pour votre corps et votre système digestif.

## **Aliment 6 : le poulet**

Le poulet peut se révéler extrêmement dangereux pour la santé quand il est consommé un (ou plusieurs) jour(s) après avoir

été préparé. L'action de réchauffer la viande entraîne une modification de la structure des protéines et peut causer des problèmes digestifs. Et contrairement aux autres viandes rouges, le poulet contient beaucoup plus de protéines. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les gens ont pour habitude de le consommer froid. Si vous décidez de le réchauffer, assurez-vous de chauffer votre plat à une basse température, sur une plus longue durée.

## **Aliment 7 : les champignons**

Quand ils sont réchauffés, ces aliments présentent le risque toxique le plus élevé pour la santé. Aussitôt préparés, les champignons doivent être consommés immédiatement ou mangés froids le lendemain. Si vous réchauffez les champignons, vous exposez votre organisme à de nombreux risques : troubles digestifs, problèmes cardiaques, etc.

---

## **LES BIENFAITS DE L'ORIGAN**

L'origan est tonique, digestif, stimulant et purgatif. Fortement dosé, il stimule le cœur.

L'origan est une plante largement utilisée en **phytothérapie** sous forme d'**infusions** ou d'**huiles essentielles**. On lui reconnaît des vertus **antalgiques**, **anti-infectieuses**, **antiseptiques** et **antibactériennes**.

### **SOULAGE LE DÉSORDRE INTESTINAL**

L'origan soigne les **ballonnements** et les **flatulences**, améliore le **transit intestinal** et soulage les **troubles digestifs**. Il permet également d'améliorer l'appétit

## ANTIOXYDANT

l'origan permet de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres dans le corps, impliqués dans l'apparition des maladies **cardiovasculaires, de certains cancers et de maladies liées au vieillissement.**

## RÉGULE LE FOIE

L'origan **favorise la digestion.** L'Agence française du médicament reconnaît l'efficacité de cette plante dans les traitements symptomatiques des troubles digestifs tels que les ballonnements, la lenteur à la digestion, les flatulences. *« Il protège les cellules du foie des effets délétères des virus, des radicaux libres et de certains toxiques. Prendre une tisane midi et soir après le repas. »*

## DIABÈTE

*Cette plante agit contre le diabète de type 1 grâce à des **propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antiapoptotiques** (s'oppose à la dégénérescence du pancréas), et contre le diabète de type 2, notamment en inhibant la DDP-4, une enzyme qui est également cible de certains médicaments antidiabétiques.*

## INFECTIONS URINAIRES

Les propriétés antibactériennes de l'origan et de son huile essentielle ont été démontrées sur les bactéries *ESCHERICHIA COLI* .

Dès les premiers symptômes, préparez vous une infusion d'origan en jetant une cuillerée à café de feuilles séchées dans 250 ml d'eau frémissante. Laissez infuser 5 min avant d'en boire jusqu'à 3 tasses par jour. Elle peut aussi être consommée de façon préventive, à raison d'une semaine par mois.

## SOULAGE LES MIGRAINES



L'origan étant riche en tanins et en phénols anti-inflammatoires, il **soulage les migraines**. « Dès les premières douleurs, diluez 2 gouttes d'huile essentielle dans quelques gouttes d'huile d'olive et massez les tempes et la nuque avec ce mélange pendant 3 minutes, recommande notre expert. Évitez le contact avec les yeux, lavez-vous les mains après le soin ».

### **CONTRE LA TOUX**

Bien que la toux soit un réflexe naturel nécessaire à l'organisme pour évacuer les agents pathogènes et impuretés, elle peut, à force, devenir irritante. Pour la calmer, tournez vous vers l'origan. Sous forme d'infusion et d'huile essentielle, cette plante **possède des vertus antibactériennes, antiseptique et anti-infectieuses**. « En infusion, il permet également de prévenir les maladies respiratoires et de renforcer les défenses immunitaires ».

### **SOULAGE LES BRONCHES**

L'Origan permet de lutter contre **l'inflammation aiguë ou chronique des bronches**. En infusion ou en inhalation, les feuilles d'origan adoucissent la **gorge** et désencombrent les **bronches** en cas de maladies respiratoires.

### **CONTRE LES POUX**

C'est un **formidable répulsif** ! Frictionner les cheveux (en insistant sur les racines) et la nuque avec de l'hydrolat d'origan matin et soir. Vous pouvez aussi préparer un mélange 50/50 d'hydrolat d'origan et de vinaigre de lavande.

### **LES CONSEILS DE NINA :**

L'Origan n'est pas approprié :

- aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- aux personnes suivant un traitement à base d'anticoagulant, comme cette plante contient également

- de la vitamine K,
- aux enfants de moins de 15 ans,
- aux femmes enceintes
- aux femmes allaitantes.

---

## **Les bienfaits de la vitamine E sur le visage**

La vitamine E fait partie de ces vitamines essentielles pour notre santé , car elle possède de nombreux bienfaits et vertus pour notre beauté .

Nous allons vous présenter aujourd'hui comment préparer votre propre sérum pour le visage à base de vitamine E, à appliquer tous les soirs.

La vitamine E joue un rôle important dans la protection de la membrane de toutes les cellules du corps et elle possède des effets antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres dans notre organisme. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices.

La vitamine E est un excellent remède pour soulager les douleurs menstruelles, les symptômes de l'arthrite, lutter contre le vieillissement de la peau et renforcer le système immunitaire des personnes âgées . Cette vitamine polyvalente

permet également de prévenir les maladies cardiovasculaires , la maladie de Parkinson , le cancer, le diabète , la maladie d' Alzheimer , la cataracte et la dégénérescence maculaire. La vitamine E a un effet miraculeux sur la peau, c'est pour cette raison que nous la retrouvons dans presque toutes les préparations et les soins de beauté.

Découverte en 1922, la vitamine E est une vitamine liposoluble composée de huit molécules organiques ; quatre tocophérols et quatre tocotriénols. Ces derniers sont des isomères de la vitamine E et leur rôle est de renforcer l' action des tocophérols. Les tocotriénols permettent de soutenir la fonction et la santé cardio-vasculaires en aidant à maintenir les artères et les veines en bonne santé. La vitamine E protège nos cellules contre l'oxydation grâce à ses effets antioxydants, évitant ainsi l' apparition de plusieurs maladies graves.

**Ses effets antioxydants** permettent également de lutter contre le vieillissement de notre peau et aident à la rendre saine, lisse et souple. Selon plusieurs études, l' application de l' huile essentielle de vitamine E éclaircit la peau, réduit les rides du visage et apaise les coups de soleil . Elle permet aussi d'adoucir la peau et de lutter contre son vieillissement.

Voici un sérum naturel à base de vitamine E et d' Aloe vera à appliquer tous les soirs :

### **Ingrédients**

Gel d' Aloe Vera

Huile de vitamine E

Huile d' amande douce

Eau de rose

### **Préparation :**

1. Pour commencer , prenez 2 cuillères à soupe du gel d' Aloe Vera et mettez-les dans un bol.

2. Ensuite , ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau de rose et commencez à mélanger.
3. Ouvrez 1 ou 2 capsules de vitamine E et ajoutez-les dans le mélange puis ajoutez une cuillère à café d'huile d'amande douce et mélangez jusqu'à obtention d'une crème homogène.
4. Conservez la crème dans une petite boîte et utilisez-la tous les soirs sur un visage propre.

Massez délicatement en faisant des mouvements circulaires pendant quelques minutes. Vous remarquerez les résultats rapidement.

### **Bienfaits du sérum :**

Ce sérum permet d'éclaircir votre visage, d'unifier le teint de votre peau et de la rendre plus douce et plus hydratée. Le gel d'Aloe vera est l'un des produits les plus utilisés pour le traitement de plusieurs problèmes cutanés. Il possède des propriétés hydratantes, éclaircissantes et nourrissantes qui sont très bénéfiques pour votre peau.

L'huile de vitamine E, quant à elle, grâce à ses propriétés antioxydantes aide à bloquer les radicaux libres, causés entre autres par l' exposition excessive au soleil , provoquant ainsi des tâches de vieillesse et des rides. En outre, l'eau de rose est un excellent composant qui convient à presque toutes les peaux. Elle est hydratante , apaisante, tonifiante, anti-âge et adoucissante.

En plus, l'huile d'amande douce est très riche en vitamines ce qui permet de nourrir la peau et de la protéger des agressions quotidiennes. Cette huile lutte contre la sécheresse du visage et contribue également à son hydratation et son nettoyage .

### **Quels sont les aliments contenant de la vitamine E ?**

Outre ce sérum, certains aliments sont à consommer régulièrement car ils sont riches en vitamine E. En voici une

liste :

Les noisettes et les amandes

L'huile de germe de blé

Les graines de tournesol

Les noix du Brésil

L'avocat

Les sardines

Les asperges

Les épinards

L'huile d'olive vierge

Le curry

L'huile de sésame

---

## **LES BIENFAITS DU VINAIGRE BLANC**

- **Le vinaigre blanc aide à perdre du poids.**

Prenez l'habitude d'utiliser du vinaigre blanc pour assaisonner et accompagner vos plats ou vos salades. Pourquoi ? Car il contient énormément de nutriments et aucune graisse ! Le calcul est simple. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol contient 120 calories et 13,6 grammes de graisse. Pour la même quantité consommée, le vinaigre blanc ne contient que 3 calories et surtout aucune graisse ! Le vinaigre blanc contient par ailleurs des sels minéraux, de la vitamine B-1 et de la riboflavine. Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il favorise l'absorption de calcium.**

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement de notre

corps, de nos os ou encore de nos dents. Il peut cependant arriver que notre organisme soit en carence de ce minéral s'il n'est pas ingéré correctement ou en quantité suffisante. Pour augmenter le taux de calcium, le vinaigre blanc est tout indiqué puisque l'acide acétique qu'il contient favorise grandement l'absorption de calcium dans l'organisme. Pour éviter d'avoir des brûlures d'estomac à cause de son acidité, consommez le vinaigre blanc sous forme diluée

- **Il aide à contrôler le cholestérol**

Absorbez de manière régulière, le vinaigre blanc diminue le niveau de cholestérol et de triglycérides de votre organisme. Attention cependant, même si le vinaigre blanc aide à contrôler le cholestérol, une bonne alimentation est la base pour être en bonne santé.

- **Il accélère la digestion**

Le vinaigre blanc vous aide à digérer vite et bien ; Grâce encore une fois à son composé star qu'est l'acide acétique ! Cette substance permet à la fois de limiter la digestibilité des aliments riches en glucides (afin de mieux les absorber par l'organisme) et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang (l'acide acétique accroît l'utilisation du glucose par le corps). Le processus de digestion est donc facilité pour votre plus grand confort. Et si vous n'aimez pas le goût du vinaigre blanc, ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il supprime la mauvaise haleine.**

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez

de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

### ▪ **Il empêche de grignoter entre les repas.**

Boire une petite dose de vinaigre blanc après un repas vous coupe la faim et vous donne l'impression d'être rassasié. De ce fait, vous êtes moins sujet aux envies de grignotage entre les repas ce qui contribue à mieux maîtriser votre prise de poids. L'acide acétique permet aussi, s'il est pris en parallèle d'un repas fortement fourni en glucide, de contenir les pics de glycémie. N'oubliez donc pas de compléter votre programme minceur avec du vinaigre blanc ! Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

### ▪ **Il désinfecte tous les bobos**

De par sa composition, le vinaigre blanc se pose comme un excellent désinfectant naturel (tout comme le vinaigre de cidre d'ailleurs). En cas de petits bobos, il peut aisément remplacer vos produits désinfectants habituels. Donc pour les irritations, brûlures ou petites coupures, n'hésitez pas à passer un coton imbibé de vinaigre blanc pour nettoyer vos plaies. Si ça pique un peu trop fort, vous pouvez le diluer légèrement avec de l'eau. Découvrez l'astuce ici.

### ▪ **Il fait disparaître l'acné**

Le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion

tonifiante naturelle ! Découvrez le remède ici.

- **Il apaise les coups de soleil.**

le vinaigre blanc peut soulager efficacement les rougeurs et prévenir l'apparition de cloques. Alors en cas de coups de soleil, passez du vinaigre blanc sur votre corps pour apaiser pleinement votre peau.

- **Il soigne les piqûres d'insectes.**

lorsque vous vous faites attaquer par une abeille ou que vous vous êtes approché trop près d'une méduse, faites donc ceci. Versez un peu de vinaigre blanc directement sur la plaie et laissez agir quelques instants. Cela permet de calmer la douleur et les picotements.

---

## **Les conseils pour avoir une belle peau**

### **Se passer un glaçon sur le visage**

Effet frais et bonne mine garanti ! Le froid du glaçon va activer la circulation sanguine et resserrer les pores, ce qui va éclaircir le teint et lui donner une jolie couleur rosée. Il faut le passer le matin avant d'appliquer sa crème de jour et de se maquiller.



## **Avoir une alimentation équilibrée**

La beauté de la peau passe par l'alimentation. Si l'on mange gras et sucré, cela va se répercuter sur le teint qui manquera d'éclat. A contrario, avoir une alimentation riche en fruits et légumes permet de chasser les toxines et d'illuminer le visage.

## **Faire peau neuve**

La peau fabrique des cellules qui finissent pas mourir et s'accumuler à la surface de l'épiderme. Pour l'aider à se régénérer, se démaquiller au quotidien est un geste indispensable. Un gommage à petits grains doux une fois par semaine est également un rituel beauté sur lequel il ne faut pas faire l'impasse pour avoir le teint éclatant.

## **Se Masser le visage**

Le massage a pour effet d'activer la circulation sanguine et de détendre les traits. Avec de petits mouvements circulaires, partez du centre du visage vers les oreilles, puis le front pour drainer les impuretés vers l'extérieur. Au niveau de la mâchoire, faites des pincements rapides avec le pouce et l'index. Ce massage peut s'effectuer tous les matins lors de l'application de sa crème de jour.

## **Utiliser des produits adaptés**

Les crèmes effet bonne mine qui offrent une sensation peau nue permettent d'obtenir un teint frais et éclatant. On les connaît généralement sous les appellations "BB crème" et "CC crème", ou "nude". Ces produits corrigent en transparence et uniformisent le teint.

## **Consommer du bêta carotène**

Le bêta-carotène contenu dans certains fruits et légumes comme la carotte est transformé par l'organisme en vitamine A. Cette vitamine est un puissant antioxydant qui joue un rôle important au niveau de la peau en donnant un effet bonne mine.

## **Avoir la main légère sur le maquillage**

La peau est facilement asphyxiée par le maquillage ce qui donne le teint terne. Mieux vaut avoir la main légère et opter pour des bases réflectrices de lumière qui donneront un maximum d'éclat au visage. Les fards à paupières irisés sont également à privilégier pour leur luminosité. Le maquillage mat est à éviter car il fige les traits.

## **Avoir une bonne hygiène de vie**

Pour garder un teint frais le plus longtemps possible, il faut adopter une hygiène de vie saine. Fumer accélère le vieillissement de la peau et donne le teint terne. De même, l'alcool déshydrate, favorise la couperose et les poches sous les yeux. Le manque de sommeil donne une mine chiffonnée au réveil qu'il est difficile de corriger.

## **Prendre soin de ses lèvres et de ses yeux**

La fraîcheur du teint passe par la bouche et les yeux. Il faut donc veiller à bien hydrater ses lèvres avec du beurre de karité ou un baume à lèvres. Pour limiter les cernes, il suffit d'appliquer des sachets de thé infusés et refroidis sur ses yeux ou de faire des bains oculaires avec de l'eau de

bleuet.

---

# 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 âgés 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 mange 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 cimetière » 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.

---

## Les crevasses de talons

Les talons sont exposés sans cesse à des agressivités. Vous marchez beaucoup, vos pieds souffrent des crevasses peuvent provoquer des douleurs lancinantes et désagréables. Ne laissez pas cette situation empirer. Voici de petites recettes faciles à faire à la maison pour protéger, hydrater et soigner vos talons.

### Le miel

Le miel est un ingrédient qui dispose de propriétés très bénéfiques pour la peau, et qui aide à hydrater et à adoucir efficacement.

Mélangez une tasse de miel dans une carafe d'eau tiède.

Faites-y tremper vos pieds pendant 15 à 20 minutes en vous faisant un massage.

### La farine de riz

Cet exfoliant à la farine de riz aide à ramollir la peau des talons crevassés, réduit les durillons et améliore notablement ce problème.

Préparez un mélange avec 2 ou 3 cuillères de farine de riz, de vinaigre de miel et de cidre de pomme.

Faites tremper les pieds pendant 20 minutes avec de l'eau tiède et ensuite, appliquez-vous cette pâte exfoliante en

faisant de doux massages circulaires.

### **Un masque à La banane et à l'avocat**

Ce masque à la banane et à l'avocat aide à hydrater la peau des talons crevassés et améliore notablement leur apparence.

Préparez une pâte avec de la banane et un avocat mûrs.

Appliquez ce mélange sur la peau des talons crevassés et laissez agir pendant une demi heure avant de rincer.

### **Citron et glycérine**

Ce traitement naturel aide à ramollir la peau du talon et réduit significativement la sécheresse causée par les talons crevassés.

Versez dans un grand récipient une bonne quantité d'eau chaude, de gros sel, de glycérine, de jus de citron et d'eau de roses.

Ensuite, faites tremper vos pieds dedans pendant 15 à 20 minutes.

Utilisez une pierre ponce pour ramollir la peau sèche des talons et faciliter l'élimination des durillons.

Préparez un mélange de glycérine, de jus de citron et d'eau de roses, et appliquez-la directement sur la peau dure des talons.

Mettez des chaussettes et laissez agir toute la nuit.

Répétez le même traitement pendant quatre ou cinq jours d'affilée.

### **La vaseline et du jus de citron**

La vaseline et le citron agissent profondément sur la peau, l'aidant à ramollir les durillons et réduisant notablement le

problème des talons crevassés.

Faites tremper les talons dans de l'eau chaude avec du sel pendant 15 à 20 minutes.

Séchez-vous bien les pieds puis enduisez vos talons avec une cuillerée de jus de citron et de vaseline.

Couvrez vos pieds avec des chaussettes en coton et laissez agir toute la nuit.

---

## 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.