

# Masque hydratant à la banane

## Ingrédient :

Une banane bien mûre

- écrasez la banane jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène.
- Appliquez la purée obtenue sur le visage et le cou en couche épaisse.
- Laissez reposer 1/2 h le masque. Détendez-vous.
- Puis rincez à l'eau tiède.

## Résultats :

Appliquez une crème hydratante. Votre peau retrouvera souplesse et douceur

---

# Masque pour les points noirs

## Le masque peel-off à l'oeuf maison

Pour déloger les points noirs, on recommande souvent les patchs à coller sur son nez, son front ou son menton. Pour réaliser les vôtres à la maison, c'est très simple.

– Séparez le blanc du jaune d'un oeuf frais (et si possible bio).

– Avec un pinceau, appliquez le blanc d'oeuf sur les zones de votre visage que vous souhaitez purifier. Le blanc d'oeuf lisse l'aspect des pores et possède aussi des propriétés astringentes qui peuvent s'avérer utiles.

– Par-dessus le blanc d'oeuf, posez une fine couche de mouchoirs en papier sur les zones traitées.

- Terminez par appliquer une nouvelle couche de blanc d'oeuf par-dessus le mouchoir en papier.
- Laissez poser 30 minutes environ, le temps que le mouchoir devienne dur.
- Retirez le tout délicatement.

### Masque purifiant miel et citron

Pour nettoyer la peau en profondeur, il suffit de sortir de son placard un citron, du miel et du sucre en poudre.

- Coupez le citron en deux.
- Déposez sur la chair une cuillère à café de miel.
- Saupoudrez la chair et le miel de quelques grains de sucre fin.
- Effectuez des cercles sur les zones de votre visage à traiter avec la chair du citron enrobée de sucre et de miel pendant 1 minute. Cela va exfolier et purifier la peau.

**LES CONSEILS DE NINA :** Attention à ne pas laisser longtemps le miel sur le visage.

### Masque dentifrice et sel

Pour purifier sa peau, on peut compter sur un tandem de choc : le dentifrice et le sel qui vont à la fois apporter une action anti-bactérienne et exfolier l'épiderme.

- Dans un bol, déposez une cuillère à café de dentifrice
- Ajoutez-y une cuillère à café de sel
- Mélangez avec un peu d'eau tiède.
- Appliquez le mélange sur le nez et le menton. Vous pouvez sentir une sensation de frais. C'est normal et lié à l'effet du dentifrice sur la peau.
- Laissez poser 10 minutes avant de masser la zone avec les doigts humides.
- Rincez à l'eau et appliquez une crème hydratante juste après.

**LES CONSEILS DE NINA:** Peau sensibles s'abstenir.

## Masque au bicarbonate de soude

Reconnu pour son action sur les boutons, le bicarbonate de soude est aussi très efficace sur les points noirs. A utiliser maximum une fois par semaine tout de même. On n'abuse pas des bonnes choses.

- Mélangez deux cuillères à café à de l'eau minérale de façon à faire une pâte.
- Appliquez cette pâte sur les zones à traiter en effectuant de légers mouvements de massage.
- Laissez poser 5 minutes maximum.
- Rincez à l'eau tiède.

**LES CONSEILS DE NINA** Il ne faut pas en abuser.

---

## Masque purifiant à la tomate

**LES CONSEILS DE NINA :** *Ce masque est déconseillé si vous avez la **peau sèche et fragile**, au risque d'irriter fortement votre visage*

Pour réaliser ce **masque purifiant**, il vous faut :

- 1/2 tomate
- 1 cuillère à soupe de farine
- Épluchez la **demi-tomate** puis écrasez-en la pulpe et le jus dans un petit bol.
- Ajoutez la **farine** puis mélangez jusqu'à obtenir une **texture onctueuse et homogène**.
- Appliquez ensuite le masque sur le visage (**démaquillé**) et le **décolleté**, en évitant le contour des yeux. Laissez poser environ **15 minutes**.

- Quand le masque est bien sec, **rincez abondamment** votre peau à l'eau claire et tiède pour **enlever la pellicule rougeâtre** laissée par la tomate. Séchez avec une **serviette sèche et propre** et **hydratez votre visage** à l'aide d'une crème pour éviter les **tiraillements**.

**NB: VOIR LES BIENFAITS DE LA TOMATE DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR...**

---

# Ne jetez plus le marc de votre café !

## 1. Engrais naturel de jardin

Le marc de café s'utilise comme de l'engrais. Saupoudrez-en sur le terreau des plantes avant de les arroser afin d'enrichir le sol en nutriments et permettre une meilleure fertilisation des plantes.

## 2. Excellent répulsif

Il n'y a pas mieux que le marc de café pour éloigner les insectes nuisibles et aussi, les fourmis, les moustiques ainsi que les puces.

## 3. Donne de l'éclat aux casseroles

Traces de graisse ou de **brûlé** dans votre poêle ou casserole ? Utilisez une cuillerée à soupe de marc de café pour la frotter avec le côté rugueux d'une éponge !

## 4. Contre les mauvaises odeurs

Le marc de café est redoutable pour absorber les **mauvaises odeurs**. Mettez-en dans un petit bol et placez-le quelques heures dans le réfrigérateur.

## 5. Anti cernes naturel

Le marc de café efface les signes de fatigue sur le contour de l'œil comme les cernes ou les poches en stimulant la circulation sanguine de la zone qui a tendance à foncer.

Pour ce faire, mélangez-le avec de l'huile d'olive et appliquez-le. Laissez agir 15 minutes puis passer au rinçage. Appliqué quotidiennement, ce soin vous permettra de voir des résultats probants en seulement 1 mois.

## 6. Gommage pour le corps

Mélangez deux cuillerées à soupe de marc de café avec une cuillère à café de miel et d'huile de noix de coco et gommer naturellement votre corps avec. Frottez le corps avec la préparation en effectuant des mouvements circulaires. Votre peau deviendra plus douce. Il réduit également l'effet peau d'orange sur la peau causé par la cellulite.

---

# 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.

---

## Peau sèche

La couche supérieure de l'épiderme assure une fonction auto hydratante, mais il arrive qu'elle ne parvienne pas à subvenir à tous les besoins de la peau. Un accès de douche ou de bain, l'usage des produits irritants (savon, cosmétique) ..., l'exposition solaire, un air sec, la pollution... tous ces facteurs et Bob contribuent à assécher la peau. L'usage quotidien de crème ou de lotion hydratante permet de limiter la déshydratation et de rééquilibrer la peau. Vous pouvez également essayer les mesures proposées ici.

### **Un exfoliant pour adoucir la peau**

1. Offrez à votre épiderme un bain de lait. L'acide lactique élimine les cellules mortes et aide l'épiderme à retenir l'eau. Trempez un gant de toilette dans du lait froid et appliquez le sur les parties du corps qui vous paraissent particulièrement sèche irritée attendez 5 minutes, puis rincez doucement afin de laisser un film d'acide lactique sur la peau.
2. Si vous avez la peau rêche, versez 2 tasses de sel d'Epsom ou sulfate de magnésium dans une baignoire d'eau chaude et plongez dans ce bain pendant quelques minutes.
3. Pour optimiser l'effet adoucissant, vous pouvez ajouter des

algues séchées à l'eau.

4. Au sortir du bain, tant que la peau est encore humide, profitez-en pour exfolier les zones particulièrement rêches en les frictionnant avec du sel d'Epsom. Vous constaterez une amélioration surprenante.

5. Appliquez un gel d'aloë vera pour accélérer la régénération de l'épiderme. L'aloë vera contient des acides qui éliminent les cellules mortes.

6. Utilisez un hydratant aux acides de fruits acides alpha-hydroxyles, AHA) ou une lotion à l'urée afin d'éliminer les cellules mortes là où la peau pèle et d'adoucir l'épiderme.

### **Hydrater la peau**

1. Utilisez des crèmes ou des lotions hydratantes (une pour le visage une pour le corps) qui conviennent à votre type de peau et appliquez-les chaque jour. Ces produits agissent plus en aidant l'épiderme à conserver son humidité en apportant de l'eau.

2. Écrasez la pulpe d'un avocat bien mûr et appliquez ce masque sur votre visage. Les graisses de l'avocat ont une action Émolliente. La chair contient également de la vitamine E, excellente pour la peau.

4. Plusieurs produits de consommation courante peuvent aider à retenir les éléments hydratant de l'épiderme la lanoline (Graisse extraite de la laine du mouton) la vaseline, l'huile d'arachide ou de paraffine et même la margarine, à utiliser avec modération pour éviter la sensation de peau grasse.

5. Changez de savon si vous utilisez un savon désodorisant, jetez-le ! ce type de produit contient des parfums irritant qui dessèche la peau choisissez plutôt un savon crème ou un savon surgras renfermant des huiles et des graisses ajoutées à la fin du processus de fabrication qui laisse un film

protecteur sur la peau.

6. Testez des nettoyants doux, qui présentent un pH (taux d'acidité) proche de celui de la peau et nettoient sans dessécher.

7. En règle général les savons liquides sont plus doux pour la peau. Choisissez un produit estampillé <hydratant>, et utilisez-le aussi bien pour le corps que pour les mains dans la journée.

### **Douche rapide et bain express**

1. Ne restez jamais plus de 15 minutes dans la baignoire ou sous la douche lavez-vous avec de l'eau chaude, mais pas brûlante l'eau chaude a tendance à dissoudre le film lipidique protecteur de l'épiderme.

2. Ajoutez un émollient (produit qui amollit et adoucit la peau) à l'eau de votre bain qui laissera un film gras régulier sur votre corps.

3. Prenez votre douche ou votre bain de préférence le soir, de sorte que le film gras qui protège la peau se régénère pendant la nuit.

### **Humidifiez l'atmosphère**

L'hiver, assurez-vous que l'air de votre habitation est suffisamment humide. Placez un bol rempli d'eau au coin de la cheminée, suspendez des réservoirs d'eau radiateur, laissez la porte de la salle de bain ouverte quand vous prenez un bain ou une douche et placez un humidificateur près de votre vie sans d'oublier de fermer la porte de votre chambre la nuit est-ce qu'il est en marche sachez que la chaleur dégagée par les cheminées et poêles à bois est extrêmement desséchante.

### **Mangez, buvez et faites le plein d'eau**

1. Veillez à boire suffisamment, 2 litres d'eau chaque jour

environ, pour apporter à l'organisme les liquides dans il a besoin, y compris pour entretenir la peau. Les tisanes et les jus de fruits comptent, mais pas les boissons alcoolisées, ni celles contenant de la caféine, dont l'action diurétique conduit à uriner plus fréquemment, autrement dit à éliminer de précieux fluides corporels.

2. Consommez des poissons gras (maquereau, sardines, hareng, ou saumon) deux ou trois fois par semaine au moins. Riches en acides gras, oméga 3, ils contribuent à renforcer les membranes des cellules épidermiques.

3. Les noix, les avocats et les graines de lin renferment également des acides gras oméga 3 incorporez chaque jour une à deux cuillerées à soupe de graines de lin brun lié à vos céréales, soupe ou sauce de salade.

### **Vitamines et sels minéraux**

1. certaines vitamines, de même que divers minéraux, contribuent à entretenir une peau saine. Choisissez un complément alimentaire contenant le plus possible de nutriments bénéfique pour la peau vitamine B2 riboflavine, B6 B9 (ou acide folique) C et E sélénium zinc notamment.

---

## **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.

---

## Poussée dentaire

les premières dents apparaissent entre 4 et 8 mois, cette poussée dentaire peut s'accompagner d'une douleur des gencives.

**LES CONSEILS DE NINA:**

. **Anesthésiez la gencive par le froid.** Achetez un anneau de dentition rempli d'eau mettez le à refroidir au réfrigérateur, puis donner à mâchouiller à votre enfant. Le froid a pour effet d'anesthésier la gencive est de soulager temporairement la douleur. Ne pas mettre l'anneau au congélateur

. Si votre enfant a plus de 6 mois, vous pouvez lui donner à mâcher un gant de toilette propre passez sous l'eau froide.

. **Enveloppez un glaçon dans une mousseline** propre et passez le délicatement sur la gencive de bébé. Faites bien attention à ce que la glace elle-même ne sois pas en contact avec la gencive et ne jamais vous arrêter dans votre mouvement continu, car cela risquerait de provoquer un refroidissement exagéré.

. **Les aliments froids peuvent aider à soulager** les douleurs gingivales. Coupez un pain au lait, mettez les morceaux dans une poche en plastique et placez celle-ci au congélateur. À chaque fois que le bébé commence à montrer des signes d'inconfort, donnez-lui un morceau de pain au lait froid à mâchouiller en plus de l'anesthésie produite par le froid, le contact du pain au lait sur la gencive crée un massage bénéfique. Seul précautions à prendre: Restez à côté de l'enfant afin de pouvoir lui retirer le morceau de pain de la bouche une fois celle-ci trop ramolli est imprégné de salive.

. **Donnez à votre bébé une banane congelée** (épluchez, bien évidemment). La chair dégèle rapidement lorsque l'enfant se met à la sucer et le froid apaise ces gencives. Toutefois, comme pour le pain au lait, il faut la lui ôter de la bouche.

. **Offrez un enfant toute votre attention.** Parfois, le fait de témoigner un enfant encore un peu plus d'affection que d'habitude peut suffire à apaiser les douleurs. Faites un câlin, prenez le dans vos bras et marchez pour le distraire de l'inconfort qu'il ressent au niveau de la bouche.

. **Massez les gencives de votre bébé** avec un doigt propre

pendant quelques minutes, en appliquant éventuellement une goutte de citron. La pression soulage la douleur et l'attention que vous lui portez reconforte l'enfant.

. **Essayer un gel gingival pour premières dents** vous trouverez en pharmacie plusieurs gels gingivaux anesthésiants convenant aux enfants. Comme pour tout anesthésiant local, ces gels doivent être utilisés avec parcimonie car ils ne font pas qu'endormir les gencives. En cas d'usage excessif, ils peuvent inhiber le réflexe de haut-le-cœur, ce qui signifie que, lors de la prise de nourriture, des aliments risquent de pénétrer dans les voies aériennes sans que rien ne les arrête.

. **Nettoyez les gencives dès la première dent percée**, établissez une routine de nettoyage. Frottez doucement la gencive avec une brosse à dents souple ou un morceau de tissu propre. Cette mesure empêche les bactéries de proliférer et diminue l'irritation des gencives.

---

## **Se débarrasser de la graisse du ventre**

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

La graisse abdominale est naturellement présente dans l'organisme. Mais lorsqu'elle est en excès, il y a un risque



d'obésité. En moyenne, pour une bonne santé, les femmes ne doivent pas dépasser 89 centimètres de tour de ceinture, et les hommes 102 centimètres. Voici quelques astuces pour vous débarrasser de cette graisse naturellement.

## 8 astuces simples pour vous débarrasser de la graisse abdominale

### 1. Consommer des fruits et des légumes

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

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

### 2. Consommer de l'ail

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

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

### 3. L'eau citronnée le matin

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

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

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

### 4. Épicer les plats

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

Le poivre de Cayenne est également un allié minceur très efficace, il active la circulation sanguine, soulage les douleurs articulaires, stimule la digestion et le métabolisme.

Cet ingrédient contient de la capsaïcine qui accélère la combustion des graisses. Cependant, cette épice est déconseillée aux personnes allergiques au piment, qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou d'hémorroïdes.

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

## 5. Éviter le riz blanc

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

## 6. L'hydratation

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

## 7. Éliminer le sucre

Si vous souhaitez perdre du poids, il est primordial d'éliminer le sucre une fois pour toutes. Cet ingrédient est mauvais pour la

santé et favorise l'accumulation des graisses. À la place, vous pouvez ajouter du miel à vos boissons à base de thé ou de citron, c'est un sucre naturel riche en vitamines et minéraux, qui donnera de l'énergie à votre organisme pour bien commencer la journée ou durant vos activités sportives.

## 8. Consommer de la viande avec modération

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

---

# Soigner naturellement le rhume

### ▪ L'ail

L'ail, un antiseptique naturel, s'attaque aux virus du rhume. Si vous en avez le courage, mettez une petite gousse ou une demi-gousse dans votre bouche et inhalez-en les vapeurs dans votre gorge et vos poumons. Lorsque l'effet devient trop puissant, croquez-le et faites-le passer avec un verre d'eau.

### ▪ Gingembre

Pour vous décongestionner lorsque vous souffrez du rhume, procurez-vous du raifort ou du gingembre frais, râpez la racine et consommez-en une petite quantité. Pour éviter l'embarras gastrique, prenez ces plantes à la fin du repas. Buvez une tasse de tisane de gingembre.

Ce rhizome contribue à bloquer la production de substances qui provoquent la congestion des bronches et la gêne respiratoire. Il contient des gingérols, composés antitussifs naturels.

- **Huile de genévrier**

Lorsque le rhume ou la grippe nous frappe, notre système immunitaire s'affaiblit, ce qui rend notre lutte contre le froid ou d'autres infections plus difficile. L'huile de genévrier stimule le métabolisme et renforce notre système immunitaire pour nous aider à combattre le virus plus rapidement.

## **Pour soulager votre nez bouché:**

- **Eau salée**

Pour soulager un nez qui coule lorsque vous avez un rhume, nettoyez-vous le nez avec de l'eau salée. Faites dissoudre 2 cuillères à thé de gros sel marin dans un verre d'eau distillée ou d'eau minérale tiède. Mouchez-vous puis instillez le liquide dans chaque narine avec un compte-gouttes.

- **Soupe au poulet**

La soupe au poulet est un vieux remède qui a largement fait ses preuves contre le rhume. Elle empêche les neutrophiles, un type de globules blancs, de se réunir en masse et de causer de l'inflammation, empêchant du coup la production à grande échelle de mucus. En outre, la soupe chaude éclaircit le mucus. Ajoutez de l'ail fraîchement haché dans votre soupe; vous donnerez à votre système un coup de fouet. En plus de détruire les germes, l'ail semble stimuler la libération d'un certain groupe de cellules tueuses naturelles qui font partie de l'arsenal que le système immunitaire utilise pour combattre les microbes. Pour rehausser le pouvoir décongestionnant de votre soupe, ajoutez-lui des flocons de piment fort.

- **Hydratez-vous**

Buvez beaucoup d'eau, soit au moins huit verres de 250 ml par jour, ce qui préservera l'humidité de vos muqueuses et soulagera divers symptômes du rhume banal, notamment la sécheresse oculaire. Les liquides contribuent également à éclaircir le mucus et, par conséquent, en facilitent l'expulsion. Toujours dans le but d'éclaircir le mucus, veillez à ce que l'air de votre maison soit suffisamment humide et chaud et que les pièces soient bien aérées. Dans votre chambre, installez des bols d'eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l'humidificateur.

- **Bain de moutarde**

Faites tremper vos pieds dans un bain de moutarde. Dans une bassine, mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre dans 1 litre d'eau chaude. La moutarde a pour effet de faire dériver le sang vers les pieds, ce qui soulage la congestion.

- **Vapeur d'eau**

Inhalez de la vapeur d'eau. Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un grand bol. Recouvrez votre tête d'une serviette et inhalez la vapeur par le nez pendant cinq à dix minutes. N'approchez pas de trop près votre visage de l'eau, car vous risqueriez de vous brûler la peau ou d'inhaler des vapeurs trop chaudes. Pour augmenter l'efficacité de votre bain de vapeur, ajoutez cinq à dix gouttes d'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus dans l'eau. Gardez les yeux fermés lorsque vous inhalez la vapeur, les huiles essentielles et la vapeur risquant d'irriter vos yeux.

- **Thym et eucalyptus**

Pour déboucher le nez, faites des inhalations à base d'eucalyptus et de thym. Mettez une pincée de thym et une pincée d'eucalyptus frais dans un bol d'eau bouillante (ou quelques gouttes d'huile essentielle).

Restez la tête au-dessus du bol pendant au moins dix minutes en essayant de respirer à fond.