Ménopause

Stop aux bouffées de chaleur !

Les bouffées de chaleur... Elles touchent huit femmes sur dix à la ménopause, durent jusqu'à dix minutes et s'accompagnent de sudations, de nuit comme de jour pendant parfois plusieurs années. Pour lutter contre celles-ci, il existe des solutions plus simples et moins controversées.

1. Se rafraîchir
Les bouffées de chaleur se caractérisent par une brusque élévation de la température du corps. Souvent, il suffit donc, pour se sentir mieux, de se rafraîchir un peu, avec une boisson fraîche, mais jamais glacée.
A la maison, on opte pour une douche fraîche dès les premières manifestations de la bouffée de chaleur.
A l'extérieur, un éventail, des lingettes humides ou un brumisateur peuvent devenir nos meilleurs alliés.
Encore une astuce : se passer le visage à l'eau froide ou comme nos grands-mères, tremper nos coudes dans de l'eau fraîche...

2. Faire l'amour
Selon plusieurs études, les femmes ménopausées qui ont une activité sexuelle régulière ont moins de bouffées de chaleur que les autres ! Pour ces chercheurs, une pratique fréquente stimulerait les ovaires défaillants, d'où une régulation "mécanique" du taux d'œstrogènes...

3. Inspirer, expirer
Pratiquer des exercices de respiration pourrait réduire les bouffées de chaleur de 50 % et diminuer significativement leur intensité. Hypothèse avancée : respirer profondément ferait baisser le taux de stress, donc la température corporelle. L'idéal pour obtenir des résultats probants serait de passer d'environ 16 cycles respiratoires par minute (inspiration puis expiration) à huit.

4. Porter des fibres naturelles
Les vêtements en matières synthétiques empêchent la peau de respirer, retiennent la chaleur et la transpiration... A éviter !
Autre conseil vestimentaire : opter pour les superpositions de vêtements plutôt que pour les gros pulls. Cette option permet de se découvrir en fonction de ses besoins.
Enfin, évitons les vêtements trop ajustés qui étouffent l'épiderme...

5. Surveiller son assiette
A éviter, les repas trop lourds et trop copieux.
La solution : on fractionne en prenant 5 à 6 collations par jour.
Cette habitude nutritionnelle permet à l'organisme de mieux réguler sa température.
Attention également à la consommation de plats épicés qui augmentent la chaleur corporelle.
Bon à savoir également, certains aliments comme le soja, le fenouil, le brocoli, la sauge ou le riz contiennent naturellement des phyto-œstrogènes (des hormones synthétisées par les plantes).

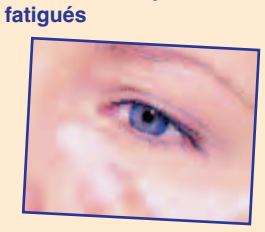
Trucs et astuces

Eliminer les taches de nicotine sur les doigts
Prenez un coton imbibé de jus de citron et d'eau oxygénée à vingt volumes, puis frottez vos doigts.
Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées!

Enlever des taches de moisissure
Pour enlever des taches de moisissure sur du tissus ou sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique où si vous en possédez remplacer la levure par du bicarbonate de soude puis frottez le moisis avec une brosse à dent que vous aurez imbibée de la préparation.

Abcès
Ramolir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

Remédier aux yeux fatigués



Si vous trouvez que vous avez les yeux fatigués, mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez un coton et passez-le autour de vos yeux !

Aubergines à la grecque

Pour 4 personnes : 2 aubergines, 3 tomates, 2 oignons, 20 olives noires ou vertes, 150g de fromage rapé, huile d'olive, 5 feuilles de basilic frais, 1 branche d'origan frais, 1 branche de romarin, sel, poivre.

Couper les aubergines en tranches de plus ou moins 1 cm d'épaisseur. Faire blanchir les tranches d'aubergines dans une casserole d'eau bouillante pendant 4-5 minutes. Egoutter les tranches d'aubergines.
Laver, peler les tomates et les découper en fines rondelles. Couvrir le fond d'un plat allant au four avec un filet d'huile d'olive. Disposer les tranches d'aubergines et les rondelles de tomates dans le fond du plat en alternant une tranche d'aubergine suivie d'une rondelle de tomate. Les rondelles doivent se couvrir à moitié. Couvrir le tout avec la fromage râpé, les olives. Hacher le basilic, l'origan et le romarin et saupoudrer le tout sur le plat. Saler et poivrer. Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°. Servir chaud.

PUB…PUB…PUB

(*) : Prix correspondant à la motorisation Essence. Offre valable dans tout le réseau Ford jusqu'au 31 décembre 2009. Taxe sur véhicules neufs non incluse.

Ford en dessous des prix !

1.299.000 DA*

FordFiesta
- Peinture métallisée
- Siège conducteur réglable en haut./prof.
- Direction assistée
- Rétroviseurs extérieurs réglables et dégivrants électriquement
- Verrouillage centralisé avec radio commande
- Volant trois branches **gainé cuir**
- Radio CD **MP3** avec **6 haut parleurs**
- Double Airbags frontal avant
- ABS

- Jantes Alliage 15" à 5 branches
- Vitres et lunette arrières assombries
- Climatisation électronique
- Seconde clé à télécommande
- Kit Bluetooth
- Projecteurs anti-brouillard

1 année Assurance tous risques OFFERTE

Disponibilité immédiate
Garantie 2 ans Kilométrage illimité

Elsecom Motors
Alger (Bab-Ezzouar) : 021 51 04 20 / 0770 32 46 54
Birtouta : 021 44 21 55 / 0770 32 66 89
Hydra : 021 48 17 19 / 0770 32 66 88

Feel the difference

Ford