

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Glaçons au gingembre

Le gingembre (skendjbir) est utile pour combattre les nausées. Il convient aux femmes enceintes, aux conducteurs et à tous ceux qui aiment mettre un peu de piquant dans leur vie !

Pour un litre de préparation

750g de gingembre frais, 1 litre d'eau.

Préparation :

Eplucher le gingembre.

Rincer le gingembre à l'eau courante, puis le râper assez finement ou le mixer.

Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et ajouter le gingembre râpé.

Porter à ébullition et maintenir ainsi durant un bon quart d'heure.

Laisser infuser tout en laissant refroidir.

Une fois l'infusion froide, la passer au chinois et confectonner les glaçons avec l'infusion ainsi obtenue.

A déguster avec des jus de fruits ou de l'eau gazeuse.

Eclaircir les mains

Pour supprimer un bronzage des mains, appliquez une pâte préparée en mélangeant de l'huile de tournesol, du jus de citron et du sucre. Laissez agir pendant 15-20 minutes, puis lavez à l'eau froide.

Les meilleurs maris du monde vivent en Suède !

Selon une étude de l'Université d'Oxford, les meilleurs maris du monde vivent en Suède. Le classement a été basé en évaluant comment le mari aide sa femme dans les tâches ménagères. Cela inclut la parentalité et les travaux ménagers tels que la préparation des repas, laver la vaisselle et la lessive. Le classement mondial liste 12 pays.

Il s'est avéré que les meilleurs époux vivent en Suède. La Norvège est classée n°2, suivie par la Grande-Bretagne. L'Australie est classée la dernière sur la liste avec l'Autriche et l'Allemagne juste au-dessus.

Selon une spécialiste, les meilleurs maris se trouvent dans les pays où l'égalité entre les hommes et les femmes atteint le point où les tâches ménagères ne sont plus considérées comme une responsabilité unique de la femme.

Pour les sportifs

La consommation de fruits secs est très efficace. Leur richesse en glucides est parfaite pendant l'effort. Qu'il s'agisse de VTT, de marche, de randonnée ou même d'un marathon. Les plus caloriques sont les raisins secs et les dattes.

Contrôlez régulièrement votre peau !

Il est très important de contrôler régulièrement votre peau (par exemple utiliser un miroir ou laissez-vous contrôler par quelqu'un) en regardant vos grains de beauté, en cas de changement de structure, couleur, taille... prière de consulter un médecin, il s'agit peut-être d'un début de mélanome.

Plus un mélanome est dépisté tôt et meilleures seront les chances de guérison !

La banane, parfaite pour le goûter

Particulièrement nourrissante, la banane est idéale pour une collation. En cas de petits creux vers 17 heures, elle vous permettra de patienter jusqu'au dîner. En plus, elle ne déséquilibrera pas les apports énergétiques de la journée.

Riche en vitamines et en minéraux, elle est aussi, bien souvent, le premier aliment solide de Bébé. Sauf s'il y est allergique, cas rare que l'on observe le plus souvent, en allergie croisée au latex. Du potassium (400 mg pour 100 g) des glucides (20 g pour 100 g), des vitamines B 6 et C et encore des fibres, la banane n'est pas seulement recommandée aux sportifs. Sans compter qu'elle renferme aussi de la dopamine — un antioxydant bien connu — et du tryptophane, un acide aminé qui stimule la production de sérotonine.

Un conseil ? Les bananes se conservent à température ambiante. Au réfrigérateur, elles auront tendance à noircir.

UNE PEAU HÂLÉE

Les aliments qui font bronzer

Bronzer rapidement, en évitant les coups de soleil et sans abuser des UV, c'est possible ! Certains aliments dopent le bronzage et protègent votre peau du dessèchement... Conseils pour une jolie peau hâlée en bonne santé.

► Bêta-carotène : il stimule la mélanine

Le bêta-carotène est la principale substance à cibler pour un beau bronzage. Aussi appelé provitamine A, il appartient à la famille des caroténoïdes. Ceux-ci sont des pigments présents dans les fruits et légumes, en particulier dans ceux de couleur orange.

Le bêta-carotène produit une réaction biochimique dans l'organisme. A l'issue de celle-ci, la peau est légèrement colorée. Il stimule la mélanine, le pigment qui donne la couleur bronzée. Il protège également la peau car il est antioxydant.

Quel aliments contiennent le plus de bêta-carotène ?

Les carottes bien sûr, mais aussi les abricots et d'autres légumes qui ne sont pas oranges, mais verts foncés, tels que les épinards.

A noter : le bêta-carotène est plus concentré dans les fruits et légumes lorsqu'ils sont bien mûrs.

► La vitamine A facilite le bronzage

La vitamine A est une vitamine essentielle à la bonne santé de la peau. Elle participe au renouvellement des cellules cutanées et favorise la coloration de la peau lors du bronzage. Elle joue par ailleurs un rôle important pour la vue.

Dans les pays développés, l'alimentation classique contient assez de vitamine A. Toutefois, certains aliments en

sont particulièrement riches. La vitamine A étant très présente dans les lipides (graisses), ce sont des aliments plutôt caloriques. Attention donc à équilibrer vos repas.

Quels aliments contiennent le plus de vitamine A ?

Les laitages (lait, beurre, fromage), le jaune d'œuf, le foie de bœuf

► De la vitamine E pour éviter les rides au soleil

La vitamine E possède de nombreuses propriétés. Sur la peau, elle a un effet cicatrisant. Anti-oxydante, elle préserve les cellules cutanées. La vitamine E protège les lipides de la peau et empêche son dessèchement. De cette façon, elle retarde et ralentit la formation des rides et ridules.

Quels aliments contiennent le plus de vitamine E ?

Des fruits et légumes tels que les noisettes, les noix, le kiwi, le fenouil, les petits pois...

Mais aussi des huiles végétales telles que celle de tournesol, de colza ou d'argan et l'huile de foie de morue.

► Des antioxydants pour se protéger des UV

Lors d'une exposition au soleil, les ultraviolets peuvent abîmer ou détruire les cellules cutanées. Ils produisent une oxydation et favorisent la formation de radicaux libres au niveau de la peau. Pour lutter contre ce début de destruction des cellules, l'organisme se sert des antioxydants dont il dispose. Ceux-ci sont apportés par l'alimentation, c'est pourquoi il est important d'adapter ses menus.

Les micro-nutriments plus efficaces contre les radicaux libres sont le sélénium, le zinc, le lycopène et la vitamine C.

Quels aliments contiennent le plus d'antioxydants ?

L'abricot, la tomate, le pamplemousse rouge, la pastèque sont riches en lycopène. Les poissons, l'œuf, les

céréales complètes sont riches en sélénium. Les fruits de mer et les noix sont riches en zinc.

Le cassis, le kiwi, l'orange, le persil, le poivron sont riches en vitamine C. Il ne faut pas non plus oublier les myrtilles, les pruneaux, les mûres, qui sont riches en anthocyanes et le café et le chocolat, riches en polyphénols, d'autres antioxydants.

► Quelles boissons pour un beau bronzage ?

L'été, la priorité est de bien s'hydrater pour hydrater sa peau. L'eau, plate ou gazeuse, est idéale et indispensable l'été. Les personnes qui ont des difficultés à digérer certains légumes riches en fibres crus comme la carotte par exemple peuvent aussi en faire des jus.

Certains fruits et légumes riches en bêta-carotène ou en antioxydants sont délicieux en jus : pamplemousses rouges, abricots, oranges...

A noter : préférez les jus «faits maison» à ceux vendus dans le commerce, qui contiennent souvent des ajouts de sucre, d'aspartame ou de colorants.

► Compléments alimentaires solaires : efficaces et sans danger ?

Aujourd'hui, de nombreux compléments alimentaires solaires sont vendus en pharmacie, parapharmacie et sur internet. Ils promettent de préparer la peau au bronzage, de la protéger, d'intensifier le hâle ou de le prolonger.

Mais sont-ils efficaces et sans danger ? Lycopène, sélénium, vitamines, zinc, huile... il est d'abord important de vérifier ce qu'ils contiennent, notamment l'absence de produits d'origine obscure, de risque d'allergie à l'un des composants ou de contre-indication. Ceux qui contiennent du bêta-carotène ou de la vitamine E, par exemple, sont plus dosés que ce que l'on pourrait ingérer grâce à l'alimentation...

Attention : acheter des compléments alimentaires de marques inconnues ou contre-faites sur internet présente un

risque pour la santé. Les compléments à base de mélatonine naturelle en provenance de l'étranger peuvent contenir des produits dangereux.

► Quels aliments éviter pour un beau bronzage

Il n'y a pas d'aliments qui nuisent au bronzage. Toutefois, on sait que l'alcool et le tabac rendent la peau fragile. En effet, ces deux substances stimulent l'activité des radicaux libres de la peau et donc la mort des cellules cutanées. Résultat : une peau terne et ridée.

► Bronzage : attention à vos médicaments !

Pour s'exposer au soleil sans risque, il faut prêter attention à toutes les substances photosensibilisantes que l'on peut consommer ou utiliser dans la vie courante : médicaments, huiles pour le corps, parfum... Lisez bien les notices des médicaments, des cosmétiques, ou renseignez-vous auprès de votre pharmacien. La photosensibilisation peut provoquer des réactions cutanées telles que des rougeurs et des coups de soleil plus ou moins graves.

Attention : ne vous exposez pas au soleil entre 12h et 16 h. Aucun régime ou complément alimentaire ne remplace une crème solaire et ne protège des coups de soleil.

Le saviez-vous ?

Les amoureux autrichiens s'offrent des petits bouquets contenant de la cannelle, en gage de leur amour.

Sachez que...

Les fraises comme d'autres fruits (abricots, pêches, mûres, etc.) peuvent provoquer des allergies allant souvent de pair avec une allergie au pollen. Les symptômes sont, le plus souvent, légers mais mieux vaut le savoir si tel est votre cas.

Des nains immunisés contre le cancer et le diabète découverts en Equateur

Cette information extraordinaire touche une catégorie de personnes handicapées dont on parle peu, celui des personnes de petite taille.

En effet, une étude publiée le 16 février 2011 aux USA dans la revue américaine Science Transnational Medicine nous fait part qu'une communauté isolée de personnes atteintes de nanisme semble immunisée contre le cancer et le diabète. Cette étude est de toute première importance vu qu'elle s'est déroulée sur une période de 22 ans et a porté sur une centaine de personnes de petite taille et quelque 1 600 membres, de taille normale, de leurs familles, vivant aux confins des Andes.

Les personnes naines souffrent du syndrome de Laron qui se définit comme une maladie congénitale caractérisée par une très petite

taille résultant d'une déficience génétique empêchant l'organisme d'utiliser l'hormone de croissance. C'est d'ailleurs ce dernier élément qui a toute son importance car il pose la question du rôle de l'hormone de croissance dans l'apparition de ces maladies.

L'hormone de croissance pourrait jouer un rôle dans l'apparition de ces maladies car les autres facteurs de risques génétiques et environnementaux étaient les mêmes. Il reste donc aux scientifiques à explorer cette piste pour progresser dans le domaine lié à la lutte contre le cancer et le diabète.

Notons que durant la période d'observation de 22 ans, aucun cas de diabète ni quasiment de cancer n'a été observé chez les personnes atteintes du syndrome de Laron. Seul un des participants a développé un cancer guérissable.

Examens

● Rire, l'anti-stress naturel le plus efficace

Ne pas rire est dangereux pour l'équilibre psychique ! Quand vous riez, votre organisme produit des endorphines, un opiacé naturel. Grosso modo, c'est grâce à elles que l'on se sent bien quand on rigole. En période d'examen, programmez-vous une bonne comédie à regarder entre amis ou n'importe quel divertissement que vous appréciez. Cela vous détendra et vous permettra de vous sentir mieux... le temps d'une soirée.

Perte de mémoire

Infusez dans 1/2 l d'eau bouillante 2 poignées de thym (ziitra), 2 de sauge (souak ennebi ou m'rimiya), 2 de basilic (h'baq) et 2 de serpolet (zaâtar sauvage). Un bol le matin et le soir pendant plusieurs jours.