

## Question

**Sommes-nous tous égaux face à la transpiration ?**



En moyenne, chaque personne évacue environ un litre de sueur par jour, mais nous ne sommes pas tous égaux face à la transpiration. Les hommes transpirent plus que les femmes (parce qu'ils sont plus poilus et qu'ils possèdent donc plus de glandes apocrines), mais celles-ci peuvent connaître, lors de la ménopause, les fameuses «bouffées de chaleur» résultant d'une transpiration excessive influencée par les bouleversements hormonaux. De plus, chaque individu peut, en cas de fortes chaleurs ou dans un état de stress, transpirer plus.

## Pudding

Baguette rassie, 2 à 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pommes...



Couper le pain en morceaux de taille moyenne puis disposer dans un saladier. Mouiller avec 30 cl de lait. Ecraser avec une fourchette et laisser reposer pour que le pain soit bien imprégné de lait. Fouetter les œufs avec le sucre puis verser sur le pain et mélanger. Préparer la garniture : couper les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du résultat désiré : croquant ou fondant. Fariner la garniture. Vérifier la consistance du pain, rajouter du lait si besoin afin que le mélange soit homogène puis ajouter la garniture. Beurrer généreusement un moule et le remplir de la préparation. Tasser et déposer des noisettes de beurre sur le dessus. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante.

**PS :** On peut préparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

## SANTÉ

# Nettoyer ses poumons naturellement



**La cigarette est addictive et plusieurs personnes ont vraiment du mal à décrocher. Si vous en faites partie, au moins essayez de réduire vos risques.**

Il y a plusieurs choses qui peuvent vous aider à nettoyer les voies respiratoires ! Cependant, vos poumons ne deviendront pas tout à fait propres et clairs vu tout ce que vous ingérez en fumant des cigarettes.

Ces produits vont vous aider à débarrasser vos poumons de la majorité des toxines, ce qui réduit considérablement votre risque de maladies !

**Le maïs**

Le maïs contient du bêta-cryptoxanthine, un antioxydant

puissant qui aide à protéger les poumons. N'achetez pas du maïs emballé, il est génétiquement modifié et privilégiez le maïs biologique.

**Le sélénium**

Le sélénium est également un antioxydant puissant qu'on trouve dans différents types de poissons, tels que le thon, la morue et le saumon. On peut également trouver le sélénium dans l'agneau, les œufs et les céréales. Toutefois, nous recommandons de manger de la viande avec modération.

**L'ail**

L'ail a plusieurs propriétés anticancéreuses ! Une étude réalisée à l'Université de Washington a prouvé que l'ail

est cent fois plus fort que les meilleurs antibiotiques pharmaceutiques mis sur le marché !

**Le gingembre**

Le gingembre est un aliment extrêmement utile pour nettoyer le corps des toxines. Vous pouvez le boire comme un thé, ou l'utiliser en poudre pour ajouter de la saveur à vos repas.

**Les oranges**

Les oranges sont une source incroyable de vitamines. De plus, elles contiennent de la cryptoxanthine, un pigment caroténoïde naturel. Cet antioxydant est très efficace contre le cancer du poulmon.

## Pita avocat-tomate

½ avocat mûr, coupé en morceaux, 1 cuillère à café de jus de citron frais, un trait de nuoc-mam 1 pain pita entier, coupé en deux et toasté, 1 tomate coupée en dés, 2 cuillères à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de coriandre émincée, ¼ de cuillère à café de sel



Dans un saladier, mélangez l'avocat, le jus de citron et le nuoc-mam, puis hachez grossièrement avec une fourchette. Répartissez la purée obtenue sur chaque moitié de pita. Disposez les dés de tomate en couche homogène sur la purée d'avocat, et versez l'huile d'olive. Garnissez avec les feuilles de coriandre et le sel, et servez immédiatement.

## INFO

## Pour traiter les gastrites et les ulcères

Les coquilles sont des sources naturelles de minéraux. Pour être plus précis, elles sont composées de calcium à 90%, un minéral que notre corps absorbe facilement car sa composition chimique est identique à la structure de nos os et de nos dents. Pour ce faire, écrasez quelques coquilles d'œufs et prélevez-en une partie avec la lame d'un couteau. Ajoutez-y 2 cuillères à café de jus de citron et 1 dl de lait chaud. Buvez ce remède deux fois par jour, le matin, de préférence à jeun, et avant de vous coucher.

## Faire pousser de l'ail à la maison, c'est possible !



**En plus d'être l'un des aliments les plus sains à consommer, l'ail est aussi l'un des plus faciles à faire pousser chez soi. Du coup, vous économisez de l'argent en prenant soin de votre santé.**

De toute évidence, vous avez entendu parler des avantages étonnants de l'ail et des bienfaits qu'il peut apporter à votre corps. Voici comment vous allez enfin pouvoir cultiver l'ail chez vous.

Vous aurez besoin d'un bulbe d'ail, de terreau d'empotage et un récipient. Pour cultiver l'ail, tout ce dont vous aurez besoin est un bulbe de qualité. Remplissez le récipient avec du terreau d'empotage, séparez les gousses d'ail et semez-

les à différents endroits, de manière verticale, à une profondeur de 3 cm. Couvrez le tout avec de la terre, avec une épaisseur d'un cm. Placez le pot dans un endroit bien exposé au soleil. Comme toute plante d'intérieur, gardez un œil sur le pot et prenez soin de l'arroser chaque fois qu'elle commence à sécher. Coupez les tiges dès qu'elles commencent à mesurer entre 7 et 10 cm en laissant 3 cm pour qu'elles puissent repousser. À un certain moment, elles vont arrêter de pousser. Quand les tiges deviendront marrons et sèches, déracinez la gousse d'ail que vous avez plantée et vous aurez une tête d'ail bien remplie, prenez une gousse et refaites l'opération.

## Bon à savoir Comment traiter un ongle incarné



On dit qu'un ongle est incarné lorsqu'il pénètre dans les tissus qui limitent ses bords latéraux. Le résultat est douleur, rougeur, gonflement et parfois infection en cas de traitement précoce !

Les causes

quant à elles sont nombreuses: ongles mal taillés, chaussures trop serrées, maladie héréditaire, blessures, etc. Si vous souffrez de ce problème, assurez-vous de consulter un médecin si la rougeur semble se propager ou si vous souffrez de diabète ou tout autre maladie qui provoque une mauvaise circulation sanguine au niveau des pieds. Sinon, si l'inflammation n'est pas propagée, nous vous proposons les remèdes suivants : trempez vos pieds dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes trois à quatre fois par jour. Ensuite, placez des morceaux de coton sous le bord incarné. Appliquez une crème antibiotique sur la zone et mettez un bandage autour de l'orteil. Pensez à porter des chaussures ou des sandales à bout ouvert jusqu'à ce que votre orteil se rétablisse. Prenez des analgésiques qui aident à soulager la douleur de l'orteil.