

Pourquoi lire en voiture donne-t-il la nausée ?

Si vous avez déjà essayé de lire un livre pendant un déplacement en voiture ou en train, vous connaissez certainement ce sentiment de malaise.

Cela relève du mal des transports en général, qu'on appelle cinétose ou naupathie. D'après le neuro-scientifique Dean Burnett, lorsqu'on lit tout en étant en mouvement dans un véhicule, il se déclenche une confusion sensorielle au niveau du cerveau. Tout commence par le thalamus, une zone de notre cerveau chargée de l'interprétation des signaux sensoriels. Lorsque nous nous déplaçons en marchant, nos jambes bougent et nos muscles sont sollicités. C'est le cerveau même qui commande. Il sait donc que nous sommes en mouvement.

Mais « quand nous sommes dans une voiture, un train, un bateau, on ne se déplace pas réellement. Notre corps ne bouge pas, mais les fluides de nos oreilles obéissent aux lois de la physique et indiquent le contraire ». Pour le scientifique, le cerveau se trouve ainsi désorienté. La situation s'aggrave d'autant plus qu'en lisant, on a tout l'esprit concentré entre les lignes. Aucune perception visuelle de l'environnement (ex : objets qui bougent à travers les vitres) ne vient corriger la discordance.

« Nous avons donc affaire à une incohérence sensorielle. Et comme en termes d'évolution, les seules choses qui peuvent causer ce déséquilibre sont la neurotoxine ou le poison, le cerveau pense qu'il est en train d'être empoisonné. Et quand cela arrive, la première chose qu'il fait est de se débarrasser du poison, c'est-à-dire de le vomir. »

Vos pieds sont fatigués ou rugueux ?

Détendez-vous vite avec cette recette de bain de pieds à la lavande. La lavande (*khezzama*) est calmante et apaisante, son odeur est agréable et relaxante. Le sel aide également à réduire le stress et calme les douleurs des pieds.

Remplissez une bassine avec 4 litres d'eau chaude, à 38°C environ. Dans un bol, mélangez 6 gouttes d'huile essentielle de lavande et 2 cuillères à soupe de gros sel que vous ajoutez ensuite à l'eau.

Lotion huileuse au piment

Coupez les piments 4 piments frais du poivre de cayenne (ou 30 g de poivre de Cayenne en poudre). Mettez les piments coupés (ou la poudre) dans une casserole contenant l'huile de tournesol. Chauffez ce mélange au bain-marie pendant 2 heures. Pour faire un bain-marie, utilisez 2 casseroles, mettez la casserole contenant le piment et l'huile dans une casserole contenant de l'eau. Faites chauffer la casserole contenant de l'eau à feu doux. Filtrez et mettez en bouteille. Appliquez plusieurs fois par jour sous forme de massage.

La menthe pour soigner les maux de tête

La menthe est réputée pour son pouvoir revitalisant. Après une journée de marche ou si vous vous sentez fatigué(e), un bain de pieds additionné de gros sel et de menthe saura vous redonner du tonus. La menthe permet également d'apaiser les maux de tête. Pour cela, faites bouillir quelques feuilles de menthe fraîche dans une casserole et inhalez les vapeurs.

Pour réduire la cellulite

Pour réduire l'aspect peau d'orange, mélangez du jus de concombre et du café moulu puis exfoliez votre peau à l'endroit où vous avez de la cellulite. Répétez régulièrement l'opération.

Plus musclé vitamine D ?

Une supplémentation en vitamine D augmenterait la puissance musculaire selon une méta-analyse publiée dans le *Journal of Science and Medicine in Sport*.

Les chercheurs ont relevé dans les bases de données scientifiques toutes les mesures de force musculaire associées à une concentration sanguine de vitamine D. Ont été analysés en tout 310

adultes âgés entre 21,5 et 31,5 ans de moyenne – dont plus de la moitié de femmes – sur une durée de 4 semaines à 6 mois. Les résultats sont probants : la force musculaire des membres supérieurs et inférieurs augmente significativement avec une supplémentation de vitamine D, pour des doses comprises entre 4 000 UI par jour à 60 000 UI. La vitamine agit sur la force en stimulant la libération de calcium dans le muscle, ce qui intensifie la contraction.

Rappelons que la vitamine D est largement produite par l'organisme sous l'action des rayons solaires de mars à octobre, l'alimentation apportant le reste (dans le poisson gras notamment), sauf en hiver où il faut recourir à des compléments. La supplémentation permet aussi prévenir ou traiter l'ostéoporose, les problèmes de tension artérielle et certains cancers.

Infusion de camomille, mélisse et aubépine

Pour trouver le sommeil, on peut se confectionner une infusion qui mêle plusieurs plantes aux propriétés apaisantes : la camomille, la mélisse et l'aubépine.

Elles doivent être incorporées en quantités égales. Boire cette infusion juste avant de se coucher.

Une gousse d'ail pour soigner l'herpès

L'herpès est une infection virale très ennuyeuse car elle revient souvent au même endroit sous forme de cloque sur la lèvre. En réalité, pour soigner l'herpès, il vous suffit d'une seule gousse d'ail.

Hachez une gousse d'ail finement et placez-la sur la cloque. Laissez reposer pendant dix minutes, puis retirez et rincez à l'eau tiède. Répétez l'opération cinq fois, et dans les 12 heures votre herpès disparaîtra comme par magie. Pour les herpès plus grandes, répétez le processus le lendemain.

POUR REVITALISER L'ORGANISME

Jus de poire, de betterave et d'épinards

Jus de poire, betterave et épinards... Si vous ne l'avez jamais essayé, ne passez pas à côté de la possibilité de découvrir ce remède naturel et revitalisant qui augmente les défenses immunitaires et nous donne toute l'énergie nécessaire pour débiter la journée.

Les jus naturels sont à la mode, et s'ils sont purifiants ou contiennent un légume vert, c'est encore mieux !

Si vous aimez ce type de jus naturels où l'on associe la fraîcheur des fruits à l'apport vitaminiques des légumes, celui-ci va être un cadeau pour votre santé et votre bien-être.

> Il vous aidera à renforcer vos défenses et à lutter contre l'anémie

Ce jus à base de poires, de betterave et d'épinards est idéal pour toutes les personnes convalescentes ou qui souffrent d'anémie ou de déficiences en minéraux.

• Ces trois ingrédients sont de puissants éléments naturels qui augmentent nos niveaux de fer et de cuivre, facilitant aussi la bonne absorption de tous les nutri-

ments et minéraux pour que la synthèse de globules rouges se fasse correctement.

• Si vous passez par une période où vous avez du mal à vous concentrer, vous vous sentez un peu fatigué et avec une certaine fragilité musculaire, la consommation de poires, de betterave et d'épinards va beaucoup vous aider.

Le fait de les préparer en jus fait qu'ils sont beaucoup plus faciles à consommer. Cela vaut la peine d'en tenir compte.

> Vous prendrez soin de votre cœur

Il faut savoir quelque chose avant de préparer ce jus : tous les ingrédients doivent être frais et crus. Les betteraves, par exemple, perdent une partie de leur valeur si on les cuisine pendant plus de 15 minutes.

• Ainsi, il n'y a rien de mieux que de couper les fruits et les légumes en petits morceaux pour ainsi faciliter leur mixage et pouvoir profiter de toutes leurs vertus.

• L'une des qualités les plus importantes de ce jus est sa forte teneur en fibres diététiques qui est idéale pour votre cœur et pour réduire les niveaux de mauvais cholestérol ou LDL.

• Sachez aussi que ce jus de poire, betterave et épinards dispose de multiples antioxydants et flavonoïdes

capables de réduire l'inflammation et d'optimiser la fonction des artères, évitant ainsi l'artériosclérose.

> Il renforce votre système immunitaire

Grâce à cette boisson naturelle, vous allez obtenir un intéressant apport en antioxydants et en vitamine C.

Cette vitamine est connue depuis longtemps pour être excellente pour le système immunitaire, puisqu'elle stimule la production et l'activité des globules blancs.

Si vous vous habituez à consommer ce jus une ou deux par semaine, votre santé en général s'en ressentira et vous pourrez mieux faire face aux infections, aux gripes et aux rhumes potentiels.

> Comment préparer ce jus de poire, betterave et épinards ?

Ingrédients :

- 1 betterave.
- 1 poire.
- 3 tasses d'épinards frais (90 g).

- 1 verre d'eau (200 ml).

Préparation :

Il est important que tous les ingrédients soient frais et crus. Tout d'abord, lavez-les bien et épluchez-les avant de les couper en morceaux pour faciliter le mixage.

Dans le mixeur, mettez la betterave, les épinards et la poire. Une fois que vous avez bien mixé les trois ingrédients de base, n'oubliez pas d'inclore le verre d'eau pour obtenir une boisson plus légère, rafraîchissante et homogène.

Consommez-le au petit-déjeuner, en ajoutant un peu de protéines, comme quelques œufs par exemple.

D'après une étude, le ketchup favoriserait la bonne circulation sanguine

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Cambridge au Royaume-Uni explique que la consommation quotidienne de tomates serait bénéfique pour la circulation sanguine, notamment lorsqu'il s'agit de tomates broyées...

D'après eux, la consommation tous les jours de 7 mg de lycopène, un antioxydant qu'on trouve dans les tomates, améliore la circulation du sang des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont même démontré que les tomates broyées, comme cela est le cas dans le ketchup ou les sauces tomates, présentent des résultats encore plus probants.

Manger des cacahuètes réduirait la mortalité cardiovasculaire

Consommer des cacahuètes, même en petite quantité, réduirait la mortalité résultant surtout de maladies cardiovasculaires, selon une recherche étendue publiée lundi qui conforte les résultats de travaux précédents.

Manger cette arachide a été liée à une baisse de la mortalité générale de 17 à 21%, selon les quantités consommées, et à une baisse de 23 à 38% pour les décès provoqués par des pathologies cardiovasculaires, précisent les chercheurs dont l'étude paraît dans le *Journal of the American Medical Association, Internal Medicine*.

Cette recherche a été menée auprès de plus de 70 000 Américains, Blancs et Noirs, ainsi que de 130 000 Chinois à Shanghai. La plupart des participants appartenaient à

des catégories socio-économiques modestes.

« Dans notre étude, nous avons constaté que la consommation de cacahuètes avait coïncidé avec une diminution de la mortalité générale et résultant surtout de maladies cardiovasculaires dans des populations noires et blanches américaines, ainsi que parmi des Chinois des deux sexes de Shanghai », souligne Hung Luu, un épidémiologiste de la faculté de médecine de l'Université Vanderbilt, le principal auteur.

Comme les cacahuètes sont nettement moins coûteuses et plus largement accessibles que les fruits à coque, encourager l'accroissement de la consommation de cette arachide pourrait être un moyen économique d'améliorer la santé cardiovasculaire du public, explique-t-il.

Démaquillant naturel

Hachez très finement une douzaine de feuilles de menthe fraîche, et mélangez ces dernières à 250 cl de lait. Laissez toute la nuit au réfrigérateur, et filtrez le lendemain matin. À conserver au frais et à déposer sur un coton avant de procéder comme d'habitude.

De l'argile verte pour soulager une tendinite

Mettez 3 cuillères à soupe d'argile verte concassée dans le récipient. Couvrez l'argile avec de l'eau (un petit volume d'eau pour faire deux centimètres de hauteur au-dessus de l'argile). Réservez pendant 2 heures sans mélanger. Ajustez si nécessaire avec de l'eau ou de l'argile pour avoir une pâte homogène. Etalez la pâte obtenue en couche épaisse d'environ 2 cm sur le tissu. Appliquez ce cataplasme directement sur la zone douloureuse. Maintenez le cataplasme à l'aide d'un bandage ou d'une bande élastique. Laissez poser 1 heure. Rincez à l'eau tiède.

Les feuilles de laurier pour soigner la bronchite

On connaît tous l'amour des Romains pour les feuilles de laurier. Ces derniers croyaient qu'elles étaient source de bonheur, de clairvoyance et d'inspiration artistique. Quoi qu'il en soit, le laurier (*rand*) agit comme expectorant quand on le consomme comme un thé.

Pour faire le thé, il faut découper une feuille de laurier (fraîche ou sèche) dans une tasse d'eau bouillante. Une autre façon d'utiliser les feuilles de laurier est de les plonger dans de l'eau chaude et de les appliquer en cataplasme sur la poitrine, puis recouvrir d'un linge de cuisine. Quand il se refroidit, vous devez le réchauffer.

La lavande aide contre les convulsions

La secousse du corps due à une contraction et relaxation musculaire est connue comme étant la convulsion. Une étude a été faite sur l'effet de la lavande sur les convulsions en 2000, et, elle a révélé que la lavande (*khezzama*) avait des propriétés anticonvulsives. Cette étude a été réalisée sur des souris. Les chercheurs ont émis l'hypothèse que la lavande avait la capacité de bloquer le passage du calcium dans le système nerveux. Ce calcium est responsable de convulsions.

Les amandes luttent contre le diabète

La consommation d'amandes n'augmente pas les niveaux de sucre dans le sang. Cela conduit à une diminution des maladies cardiovasculaires et du diabète. Les médecins recommandent de manger des amandes après les repas. En effet, après le repas, le niveau de sucre dans le sang augmente. Mais en mangeant des amandes, le niveau de sucre dans le sang reste égal à lui-même. Une étude, menée récemment, a prouvé que les personnes consommant régulièrement des amandes voient les risques de développer un diabète de type 2 diminuer.