

Que ceux qui urinent dans les piscines arrêtent tout de suite !

Selon une étude américaine, uriner dans une piscine provoquerait une réaction chimique qui produirait des substances dangereuses pour l'appareil respiratoire et pour les yeux.

On ne doute pas de votre hygiène, loin de là, mais certains ne se privent pas pour uriner dans les piscines, certainement la fainéantise de se rendre dans de vraies toilettes ! Toutefois, pour ceux qui s'adonneraient à cette habitude, sachez que cela peut avoir de graves conséquences sur votre santé.

Une étude américaine nous indique que cette pratique pourrait être toxique pour notre santé. En effet, la réaction chimique entre les différents acides de l'urine et le chlore, qui déclencherait la synthèse de deux substances, le trichlorure d'azote et le chlorure de cyanogène. Les chercheurs expliquent que ces deux composés provoquent certaines complications respiratoires, comme l'asthme par exemple mais aussi, des irritations aux yeux.

Pour le directeur de cette étude, «s'il n'y avait qu'une seule personne qui faisait pipi dans la piscine, il n'y aurait pas de soucis, car dans n'importe quelle piscine dans laquelle vous placez les gens, vous pouvez être sûrs qu'ils vont y uriner». Même si ce phénomène est de plus en plus répandu, il n'est pas possible d'y remédier en augmentant le niveau de chlore, cela ne ferait que favoriser les réactions chimiques. Les chercheurs appellent donc à sensibiliser les baigneurs sur l'importance de ne pas uriner dans les piscines. Un réflexe qui permettrait de limiter le recours au chlore, et ainsi réduire le risque d'autres interactions chimiques dangereuses.

La mélisse contre les boutons de fièvre

La mélisse (trandjane) serait capable d'inhiber le virus de l'herpès, responsable du bouton de fièvre.

Faire bouillir 1 l d'eau. Verser 20 g de feuilles de mélisse et laisser reposer 3 heures. Mélanger la préparation. Appliquer la lotion obtenue en cataplasme sur le bouton de fièvre.

Combattez le gras contenu dans le foie avec du radis

Les antioxydants concentrés dans les radis aident à décomposer les graisses retenues dans le foie, tout en améliorant sa capacité à se dépuré. Leur consommation favorise le contrôle du cholestérol et des triglycérides, deux lipides qui compliquent le traitement du gras du foie. Introduisez quelques radis dans le mixeur et mixez-les avec un verre d'eau jusqu'à obtenir un jus sans morceaux. Filtrez-le et consommez-en un tous les deux jours.

Utilisez le curcuma dans votre cuisine

Le curcuma a été utilisé par les anciennes cultures pour une multitude de choses, y compris l'arthrite, les brûlures d'estomac, les douleurs à l'estomac, la diarrhée, les gaz, les ballonnements, les maux de tête, la bronchite, la dépression, le cancer, la maladie d'Alzheimer et bien plus encore. Cette herbe puissante devrait devenir une partie de votre alimentation quotidienne si elle ne l'est pas déjà ; mettez-en un peu dans votre tisane avant de vous coucher, ou ajoutez-en à votre cuisine. Une cuillère à café de curcuma par jour devrait faire l'affaire.

Un brumisateur fait maison

Pour vous rafraîchir tout au long de la journée, pas la peine d'acheter un brumisateur. Faites-le vous-même, c'est plus économique ! Pour cela, mettez des rondelles de concombre, un jus de citron, une cuillère à café de gel d'aloe vera et une cuillère à soupe d'eau de rose. Mixez le tout et passez le liquide à travers une mousseline pour le filtrer. Ensuite, versez le mélange dans un pulvérisateur et mettez-le au frigo. Il ne vous reste plus qu'à faire pschitt sur le visage quand vous avez chaud.

Remède maison contre les crevasses

Situées surtout sur les talons, les crevasses, quand elles sont peu nombreuses, semblent insignifiantes. Pourtant, si vous ne les traitez pas rapidement, et qu'elles s'agrandissent, vous ressentirez bientôt des douleurs constantes, que vous marchiez ou pas !

Mélangez environ 4 à 5 cuillères à soupe de glycérine avec le jus d'un citron pressé. Puis, mettez la mixture dans un contenant facilement accessible et dans un endroit bien sec.

Lavez-vous bien les pieds avec de l'eau tiède, puis essuyez-les et appliquez le mélange sur les parties crevassées de vos pieds. Portez des chaussettes et laissez ainsi durant la nuit si possible.

Recommencez l'opération autant de fois que cela est utile et possible jusqu'à la disparition totale de vos crevasses.

Étudier les éléphants aiderait à comprendre l'insomnie humaine

Des découvertes sur le sommeil des éléphants permettraient de mieux comprendre les troubles du sommeil chez l'homme. La taille imposante de ces mammifères pourrait laisser penser qu'ils dorment beaucoup.

Pourtant, leur temps de sommeil n'est que de deux heures par jour, c'est en tout cas ce qu'ont constaté des chercheurs du Botswana et d'Afrique du Sud. Les femelles seraient même capables de rester éveillées pendant 46 heures. Ces découvertes étonnantes pourraient permettre d'aider les personnes qui souffrent d'insomnie, selon les scientifiques.

Des chercheurs ont suivi pendant 35 jours deux éléphants du Parc national de Chobe, au Botswana, grâce à des implants permettant de quantifier leurs mouvements et de déterminer leurs phases de sommeil. Ils ont également suivi

leurs déplacements en utilisant des capteurs GPS. Grâce à cette analyse, les scientifiques de l'université du Witwatersrand, en Afrique du Sud, ont découvert que la durée de sommeil moyenne d'un éléphant est de deux heures par jour, c'est moins que ce qui avait été observé sur des éléphants en captivité. Par ailleurs, c'est également le temps de sommeil le plus court observé chez tous les mammifères. Cette étude devrait permettre de traiter certains troubles du sommeil chez l'homme.

Les éléphants possèdent d'excellentes qualités aux niveaux mémoriel et cognitif. Comment parviennent-ils à démontrer de telles capacités avec un temps de sommeil aussi court ? La réponse intéresse particulièrement les chercheurs qui souhaitent comprendre davantage l'insomnie chez l'homme.

OIGNON, AIL ET CITRON

Les trois remèdes superpuissants

Si, individuellement, l'oignon, l'ail et le citron sont bienfaiteurs pour la santé, en les mélangeant, ces trois aliments deviennent des remèdes naturels super-puissants.

Grâce à la concentration en minéraux, vitamines et autres nutriments de l'oignon, de l'ail et du citron, ils sont imbattables, ce sont vos meilleurs alliés si vous voulez avoir une santé de fer.

Propriétés de l'oignon

Grâce à son action diurétique, manger de l'oignon est bon pour les patients souffrant de problèmes rénaux (calculs, insuffisance, etc.). Il est également conseillé chez les personnes souffrant d'hypertension et de rétention d'eau. Lorsque vous souffrez de maladies respiratoires comme la pharyngite ou la bronchite, il vous aide à l'expectoration et à l'élimination des mucosités. Vous devez également consommer de l'oignon si vous avez un rhume. La consommation régulière de ce bulbe baisse le niveau de gras dans le sang et réduit le mauvais cholestérol (LDL). De plus, l'oignon nous aide à dépuré les artères de manière naturelle. Les personnes qui souffrent de diabète peuvent trouver un grand allié dans l'oignon car il a la capacité de diminuer les niveaux de sucre dans le sang.

Propriétés de l'ail

Améliore la circulation sanguine : Grâce à un composé appelé allicine, l'ail prévient la formation de caillots et améliore la circulation sanguine.

Réduit la pression artérielle : En plus des bienfaits circula-

Les plantes améliorent la productivité des salariés

Dans une étude publiée dans *Journal of Experimental Psychology*, des chercheurs décrivent l'effet des plantes installées dans les bureaux de salariés. L'expérience a été réalisée dans des cabinets de conseil et d'un centre d'appel. Pendant plusieurs mois, certains ont travaillé dans un environnement dépouillé, d'autres dans le même espace mais avec des plantes mesurant environ 90 centimètres de haut. Les salariés devaient répondre à des questions.

Résultats : Ceux qui voyaient des plantes vertes étaient plus rapides dans leurs réponses que ceux qui n'en avaient pas. Les plantes permettaient un gain de productivité de 15%. Plusieurs raisons peuvent l'expliquer : les plantes apportent un sentiment de bien-être, elles peuvent aussi signifier aux salariés que leur direction se préoccupe de leur fournir un espace de travail agréable.

toires, nous devons également mentionner que ce bulbe a la capacité d'équilibrer la pression et qu'il est donc recommandé pour les personnes qui souffrent d'hypertension.

Diminue le cholestérol : Comme il possède un grand pouvoir sur le sang, nous ne pouvons ignorer cette merveilleuse propriété : réduire les niveaux de cholestérol et de graisses qui s'accumulent dans les artères.

Renforce le système immunitaire : Les composants de l'ail augmentent les défenses. Pour cela, une consommation régulière réduit les maladies du type infectieux comme les grippes, les rhumes ou les angines.

Est anti-inflammatoire : Comme si les bienfaits de l'ail n'étaient pas suffisants, vous en ajoutez une autre qui consiste à réduire les gonflements de manière naturelle. Par exemple, on l'utilise pour des problèmes articulaires (arthrose ou arthrite) et pour l'inflammation de la prostate chez les hommes.

Propriétés du citron

Cet agrume augmente les défenses : Tout comme l'ail, le citron renforce le système immunitaire en éloignant les maladies virales de notre corps.

Il dépure les toxines : De nombreuses maladies dont nous souffrons actuellement sont causées par l'accumulation d'impuretés et de déchets.

Le citron a la capacité de dépuré de manière naturelle, autant le foie que la vésicule biliaire. Ainsi, il aide à encourager la production de bile et à réduire les graisses hépatiques.

Il nettoie le sang : Pendant le processus de dépuréation du foie, cet agrume en profite également pour nettoyer le sang et éli-

miner les graisses et autres éléments nocifs pour notre santé. Le citron protège les cellules de ces attaques.

Manger de l'oignon, de l'ail et du citron

Dans bien des cas ils vont ensemble car ils font partie des plats quotidiens.

Cependant, vous pouvez profiter encore plus de leurs bienfaits en préparant un sirop.

Ce remède maison aide à prévenir et à combattre les maladies hivernales typiques (grippe et rhume). De plus, vous pouvez également l'utiliser pour améliorer la santé du sang, réduire la douleur ou l'inflammation et éliminer les toxines présentes dans l'organisme.

Ingrédients :

- 3 gousses d'ail.
- 1 oignon (violet c'est mieux).
- 1 morceau de racine de gingembre (3 cm).
- 3 citrons.
- 1/2 tasse de miel pur (150 g).
- Préparation** :
- Epluchez l'ail, coupez-le puis pilez-le dans un mortier jusqu'à obtenir une sorte de pâte.
- Epluchez l'oignon et râpez-le au-dessus de l'ail.
- Râpez également la racine de gingembre (skendjbir).
- Pressez le jus des citrons et ajoutez-les avec le miel à la préparation.

- Couvrez et laissez reposer toute la nuit (environ 8 heures).
- Après ce temps, filtrez et versez la préparation dans un flacon en verre muni d'un couvercle.
- Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant un mois.

Comment le consommer ?

En fonction de ce pourquoi nous souhaitons le prendre, nous devons en prendre une cuillère à soupe, une fois par jour (en prévention) ou une cuillère à soupe aux trois repas principaux (trois prises) en traitement de n'importe quelle maladie virale.

Le venin d'araignée pourrait protéger votre cerveau après un AVC

Un composé présent dans le venin d'une araignée mortelle empêcherait la destruction de cellules du cerveau après un accident vasculaire cérébral (AVC). La molécule s'est révélée efficace chez des rats, et cela même plusieurs heures après l'AVC.

En séquençant l'ADN du venin de l'araignée, les chercheurs ont donc découvert le peptide Hi1a. Pour tester la molécule, les chercheurs de l'université du Queensland ont provoqué un AVC chez des rats puis leur ont injecté une petite dose de Hi1a (2 ng/kg), jusqu'à huit heures après. Selon leurs résultats parus dans les Pnas, Hi1a réduit les dommages au cerveau des rats deux heures après un AVC. Le composé était toujours efficace huit heures après. L'injection a amélioré les fonctions neurologiques et motrices.

Les rats qui ont reçu le composé ont récupéré bien plus rapidement que les autres. D'après Glenn King, auteur de ces travaux, alors que les sujets non traités ont eu de graves séquelles neurologiques et motrices, le traitement avec Hi1a «a presque restauré ces fonctions à la normale».

Pour contrôler la douleur neuropathie diabétique avec des boissons

Les douleurs dues à la neuropathie diabétique sont quotidiennes. Vivre avec la douleur est contraignant. Votre alimentation et vos boissons peuvent vous aider à contrôler la douleur. Gérer un diabète n'est jamais évident, étant donné la variété différente de types de diabètes. Les soins ne sont pas les mêmes pour chaque cas. La neuropathie diabétique représente la cause la plus fréquente de complications invalidantes du diabète.

Ils sont de deux types : poly-neuropathiques ou neuropathiques focales ou multifocales. On peut trouver aussi des neuropathies végétatives. Les désordres sont nombreux. Métaboliques et vasculaires. Le système nerveux, les vaisseaux sanguins peuvent donc être atteints. En plus, bien entendu, des médicaments prescrits par votre médecin, buvez beaucoup d'eau. L'eau débarrasse des toxines dans votre corps et aide à réduire la douleur neuropathique diabétique. Restez hydraté toute la journée avec de l'eau. Éliminez tous les sodas de vos habitudes alimentaires.

Les sodas ont un taux élevé en acide et autres composants nocifs pour vous. Essentiellement, il n'y a rien de vraiment nutritif dans les sodas. Proscrivez aussi les boissons gazeuses de votre alimentation. Ces boissons ont d'autres propriétés comme le sodium qui n'est pas bon pour les diabètes.

Les graines de lin

agissent comme

des coupe-faim

Ajouter ces graines dans les salades ou les jus onctueux est une bonne manière de contrôler l'anxiété pour la nourriture. Cela est dû à leur forte teneur en fibres diététiques qui, au contact des liquides dans l'estomac, triple leur volume.

En consommer contrôle l'inflammation abdominale et aide à éliminer les toxines retenues dans le côlon grâce à son léger effet laxatif.

Lotion anti-âge à faire à la maison

Prête en quelques minutes, cette lotion anti-âge 100% naturelle lisse les rides et atténue les taches brunes sur la peau. Laissez infuser une poignée de feuilles de persil frais dix minutes dans ¼ de litre d'eau de source bouillante. Filtrez le mélange et laissez refroidir, puis vaporisez sur votre visage.

Appliquez cette lotion vitaminée tous les deux jours pendant un mois. Antirides, elle éclaircit aussi le teint et atténue les taches brunes.

Masque au yaourt

et à l'avoine

Ce masque maison va vous aider à hydrater votre peau, tout en éliminant efficacement les cellules mortes et en atténuant les taches causées par le soleil. Il est très important de l'appliquer le soir, pour obtenir de bons résultats.

Mélangez ½ tasse de yaourt naturel (125 g), 3 cuillerées de jus de citron (45 ml), 1 cuillerée de farine d'avoine (10 ml) et 2 fraises écrasées dans un récipient, puis appliquez le masque sur votre visage préalablement nettoyé. Laissez-le agir durant 10 minutes, puis rincez à l'eau froide.

Un traitement contre les cicatrices

L'application régulière de la vaseline sur la peau est une solution efficace et économique contre les cicatrices qui affectent l'esthétique du corps. Sa haute teneur en vitamine E et en acides gras aide à réparer la peau abîmée, améliorant le processus qui répare les fibres. Appliquez un peu de vaseline sur les zones que vous souhaitez cicatriser et assurez-vous de bien masser la zone jusqu'à ce qu'elle soit bien absorbée. Répétez l'usage 2 fois par jour, au moins 4 fois par semaine.

Luttez contre la migraine avec du citron

La prochaine fois que vous aurez la migraine, essayez cette recette très simple. Prenez un citron ordinaire, jaune, bien rond et bien juteux, puis coupez-le en deux et extrayez-en le jus. Trempez-y du coton ou des compresses que vous appliquerez alors sur vos tempes. Laissez reposer quelques minutes... Vous verrez alors que votre migraine aura disparu en un rien de temps !

Autre alternative, au lieu de faire du jus de citron, vous pouvez tout simplement couper le citron en tranches, puis, en appliquer quelques-unes sur vos tempes. C'est tout aussi efficace !