

10 minutes d'escaliers donnent plus d'énergie qu'un café

Selon une récente étude américaine, monter et descendre les escaliers pendant 10 minutes permettrait de regagner de l'énergie et vaudrait mieux que consommer de la caféine.

Les 18 étudiantes sélectionnées pour cette expérience étaient âgées de 18 à 23 ans et ont déclaré manquer de sommeil (moins de 6,5 heures par nuit). Les chercheurs ont séparé les volontaires en différents groupes pour tester les effets de la caféine, et ceux obtenus par l'exercice physique. Durant plusieurs jours, toutes ont soit ingéré des capsules de caféine ou un placebo, soit consacré 10 minutes à monter et descendre les escaliers sur un équivalent de 30 étages, à un rythme de faible intensité. Ces exercices avaient lieu après des périodes de 20 minutes d'immobilité.

Chaque groupe a ensuite été soumis à des tests oraux et informatiques afin d'évaluer leur ressenti et niveau de performance. Les chercheurs ont constaté que ni la caféine ni l'exercice n'améliorait de façon significative la mémoire et l'attention ou les émotions (colère, dépression). Cependant, prendre les escaliers générerait une légère augmentation de la motivation pour travailler. Selon leurs résultats, publiés dans le *Journal physiology of Behavior*, même quelques marches dans l'escalier peuvent augmenter le sentiment de vitalité sans réduire la fonction cognitive. Grâce à l'exercice, les volontaires se sentaient plus vigoureuses. La sensation était, certes éphémère, puisqu'elle disparaissait immédiatement après l'exercice, mais elle n'avait pas été ressentie après l'apport des 50 mg de caféine.

Des yeux pleins de santé

Grâce aux caroténoïdes qu'il contient, l'avocat aide à protéger vos yeux des cataractes et autres maladies oculaires liées à l'âge et la dégénération maculaire. Cela est dû au fait que dans la plupart des cas ces problèmes sont provoqués par les radicaux libres qui s'accumulent dans le tissu de l'œil. L'activité antioxydante des caroténoïdes neutralise les effets de ces composés nocifs.

Pour rester en bonne santé

Les gens qui ne tombent jamais malades sont certainement plus actifs ! Être plus actif passe bien sûr par le sport, mais même sans faire beaucoup de sport, le simple fait de marcher plus et avoir des activités un peu physiques, comme le jardinage, nous aide à rester en bonne santé.

Attention à la nappe !

Des chercheurs ont découvert que lorsque votre assiette contraste fort avec la nappe (par exemple une assiette blanche sur une nappe bleue), vous aurez tendance à manger 10% de plus. C'est intéressant à savoir. Et à présent, vous saurez comment jouer sur les contrastes entre la nappe, les sets de table et la vaisselle.

Ce fruit est plus sain lorsqu'il est mangé cru

La noix de coco est beaucoup plus saine lorsqu'elle est consommée crue, et non ajoutée à des sucreries ou des gâteaux. Célèbre pour son huile et son eau saine, elle contient des graisses essentielles qui renforcent la santé cardiaque et cérébrale. Sa cuisson lui fait perdre une part importante de ses nutriments essentiels et affecte ainsi les bienfaits qu'elle apporte à l'organisme.

Du café pour protéger le foie

Parmi les multiples qualités du café, lorsqu'il est consommé régulièrement, on trouve la prévention du cancer du foie, car cela suppose un grand apport à l'un des organes les plus importants du corps. Mais cette boisson magique ne nous aide pas uniquement à éviter cette maladie. Concernant le foie en général, elle prévient aussi l'apparition de la cirrhose (l'une des maladies les plus communes de cet organe).

De plus, le café renforce le foie et lui permet de travailler dans de meilleures conditions.

L'apnée du sommeil provoquerait des risques d'hypertension et de diabète

Selon une récente étude américaine, présentée à Boston au Congrès annuel des scientifiques américains de l'American Academy of Sleep Medicine, le syndrome d'apnée obstructive du sommeil, même minime, peut augmenter le risque de diabète et d'hypertension, en particulier chez les jeunes. Ces interruptions respiratoires, qui peuvent se produire plusieurs dizaines de fois par heure durant la nuit, peuvent durer de 10 à 30 secondes. Ces pauses entraînent des privations d'oxygène qui ont des conséquences sur le cœur, le cerveau et les vaisseaux. Elles peuvent engendrer des maladies graves comme l'hypertension artérielle.

Les résultats de l'étude ont révélé que les jeunes adultes et d'âge moyen ont plus de chance de développer ces maladies. Il est donc important de détecter le syndrome tôt pour éviter toutes les complications associées.

Les directeurs de l'étude recommandent aux jeunes adultes qui sont atteints de troubles du métabolisme de consulter leur médecin de manière régulière en mettant l'accent sur le contrôle du poids, la pratique d'une activité physique régulière, la gestion du stress et une alimentation saine.

NE JETEZ PLUS LA PEAU DE LA PASTÈQUE !

Découvrez ses bienfaits sur votre santé

La pastèque est une source de propriétés inimaginables. Elle a une forte valeur diurétique, elle est parfaite pour rester hydraté et éliminer les toxines en même temps.

Cependant, vous avez tendance à gaspiller l'un de ses composants : la peau ! Elle finit toujours dans la poubelle, alors qu'elle offre d'impresionnables bienfaits. C'est bien la partie blanche, dure et insipide de la peau qui est beaucoup plus bénéfique pour la santé que la rouge et juteuse, qu'on mange d'habitude.

La peau de la pastèque contient du lycopène en abondance. Il s'agit d'un antioxydant, dont l'action est orientée vers la protection du cœur, et l'évitement du cancer de la prostate. Cette partie du fruit est aussi riche en citrulline, un acide aminé essentiel pour la santé des muscles. Grâce à la citrulline, vous pouvez gagner de la masse musculaire rapidement et avec peu d'effort. D'autre part, cette substance augmente le métabolisme et stimule la perte de poids.

Un autre avantage de la citrulline : elle réduit l'anxiété, en favorisant un état d'autosatisfaction qui dure plus longtemps dans le cerveau. Cette substance a des propriétés diurétiques et élimine l'excès de liquide dans le corps.

Bienfaits et usages de la peau de pastèque

● Elle retarde le vieillissement

L'apparition de rides et la détérioration de l'organisme sont produites par les radicaux libres. Les meilleures armes sont les vitamines A et C et le lycopène. Et elles sont toutes présentes dans la peau de la pastèque. Alors, ce fruit fon-

ctionne aussi très bien en tant qu'antioxydant. Pour obtenir cet effet, vous avez deux options : l'application directe sur la peau ou ajouter la partie blanche dans un jus ou un smoothie aux fruits.

● C'est un nettoyant idéal pour le visage

C'est un aliment astringent, qui est donc idéal pour nettoyer la peau. Il élimine toutes les impuretés de votre peau. Le plus simple est de masser votre visage avec la peau de la pastèque. Vous pouvez y ajouter du miel pour ses propriétés antibiotiques et anti-inflammatoires qui seront excellents pour la peau délicate de cette partie du corps.

● Elle stimule la circulation sanguine

Dans sa composition, on trouve de la citrulline, qui favorise des niveaux optimaux d'arginine. Grâce à elle, les artères restent en bonne santé et conservent leur élasticité, ce qui signifie qu'elles peuvent transporter le sang correctement. Ainsi, il est conseillé d'utiliser la peau de la pastèque pour prévenir les accidents cardiovasculaires. Vous n'avez qu'à tester un délicieux jus avec ce fruit en ingrédient principal.

● Elle aide à trouver le sommeil

Pour dormir, vous avez besoin que votre cerveau ait des niveaux de sérotonine stables. Cependant, le stress et la vie en accéléré vous empêchent d'en produire en quantités adéquates. La peau de la pastèque est riche en hydrates de carbone polysaccharides, qui aident à libérer cette substance. De plus, elle

améliore la qualité du sommeil, et vous permettra de dormir plusieurs heures d'affilée. Le sommeil sera donc assuré.

● Elle apporte de l'énergie

Cet aliment est si complet qu'il aide à dormir et à affronter la journée avec énergie. Cela est dû à la vitamine B6, indispensable pour synthétiser le magnésium et la dopamine.

Les deux sont idéaux pour débiter la journée avec le plein d'énergie.

Sachant cela, n'hésitez plus à intégrer de la peau de pastèque dans vos petits-déjeuners.

● Elle réduit la graisse

L'arginine favorise le fonctionnement de certains processus qui empêchent la formation de graisse. D'autre part, ses propriétés diurétiques stimuleront l'élimination de celle-ci. C'est donc un complément idéal pour quiconque souhaite conserver une jolie silhouette.

Recettes pour profiter des bienfaits de la peau de pastèque

● Le jus de pastèque

Si elle est jetée, c'est principalement parce qu'elle est amère. Voilà pourquoi vous pouvez la découper en de petits cubes, et la faire passer au mixeur avec d'autres fruits, pour masquer son goût.

● La salade de pastèque

Mélangez des morceaux de pastèque avec la partie blanche et de l'oignon. Assaisonnez avec du poivre noir.

● Vous pouvez aussi faire une marinade

Prenez vos petits dés de peau de pastèque, mettez-les dans un grand saladier dans lequel vous ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (en fonction de la quantité) et un peu de sel, puis laissez mariner quelques heures.

L'ail pour rester jeune !

Pour ça, remerciez ses antioxydants, notamment le sélénium, qui aide la peau à se protéger contre les méfaits du soleil. L'ail est également très riche en vitamine C, indispensable pour l'énergie, et en vitamine B6, qui favorise une bonne gestion du stress – grand responsable du vieillissement. Ce n'est sans doute pas un hasard si l'ail fait partie des indispensables du régime méditerranéen, réputé pour ses centaines en pleine forme.

L'allicine contenue dans l'ail est antibactérienne et anti-infectieuse. Une découverte que l'on doit à Louis Pasteur en 1858, qui se serait rendu compte qu'en les aspergeant de jus d'ail, les bactéries mouraient.

L'habitude très mauvaise pour vos articulations

Sans le savoir, votre habitude d'attacher votre soutien-gorge toujours de la même façon met peut-être à mal vos articulations... Comment attachez-vous votre soutien-gorge ? Par devant ou par derrière ? Certainement par derrière comme la majorité des femmes. Sachez que cette habitude naturelle, puisqu'adaptée à l'emplacement des attaches dudit sous-vêtement, pourrait «participer à un décentrage de l'articulation de l'épaule», selon le kinésithérapeute Roberto Do Nascimento, interrogé par le site d'informations Slate.fr. «Fermer le soutien-gorge derrière met les femmes en vulnérabilité et en risque de lésion, surtout que ce geste est répété au minimum deux fois par jour», estime-t-il. Or, «notre épaule est programmée pour aller jusqu'à 30 degrés en extension», précise le kinésithérapeute belge Raymond Sohier. Conclusion de ces spécialistes : attacher son soutien-gorge dans le dos «est contre-indiqué et ne respecte pas notre anatomie ni notre physiologie».

Flocons d'avoine et huile d'argan

Cette préparation est particulièrement conseillée pour les personnes présentant des eczéma sur certaines parties du corps. Dans un bol, mettez 20 g de flocons d'avoine, ajoutez une tasse d'eau chaude et 1 cuillerée à café d'huile d'argan. Mixez le mélange de façon à obtenir une préparation onctueuse. Appliquez le mélange sur la peau bien nettoyée et laissez reposer pendant 10 minutes. Rincez ensuite avec de l'eau tiède.

L'origan si vous avez mal aux dents

Mâchez quelques feuilles d'origan (za'atar) frais, en les mastiquant assez longtemps pour qu'elles libèrent leurs principes actifs, ou alors préparez une infusion et utilisez-la en bain de bouche. Pensez aussi à lui lorsque vos pieds sont fatigués : versez une infusion d'origan dans une cuvette, et appréciez ce bain de pieds très délassant. Vous l'apprécierez aussi contre l'angine, la toux, la bronchite, et les maux d'estomac.

La marjolaine en cas d'anxiété

La marjolaine (*merdeqoche*), elle, a des propriétés stimulantes et antispasmodiques. Apprécie pour soulager les problèmes respiratoires et digestifs, c'est cependant sur le système nerveux qu'elle est la plus efficace. Pensez à elle, en infusion, en cas de maux de tête d'origine nerveuse, d'insomnie et d'anxiété, mais aussi comme reconstituant naturel. Mettez-la au menu chaque fois que vous préparez des plats un peu lourds, ou des légumes secs : elle les rendra plus faciles à digérer.

Le vinaigre au thym favorise la digestion

En cuisine, préparez un vinaigre au thym : glissez une branche de thym (*z'itra*), une branche de romarin (*ikilil*) et 2 gousses d'ail dans une bouteille de verre blanc. Ajoutez un demi-litre de vinaigre blanc. Fermez la bouteille et laissez reposer 15 jours. Dégustez ensuite en salade ou sur les crudités : en plus de parfumer vos salades, ce vinaigre favorise la digestion.

Le tilleul aide à s'endormir

Le tilleul aide à s'endormir avec une infusion légère. Si l'infusion est trop forte, elle aura tendance au contraire à réveiller. Mettez une c. à soupe de fleurs de tilleul séchées dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser une dizaine de minutes. Le dosage préconisé est de 4 tasses par jour au maximum.

Un effet relaxant et anti-stress

L'effet relaxant d'un bain de mer s'observe dès dix minutes grâce au bruit des vagues, au flottement dans l'eau et aux oligo-éléments. Une association qui permet de se libérer de nombreuses tensions physiques et psychologiques.

La richesse de l'eau de mer en iode permet également de stimuler l'action de la thyroïde, ce qui aide à la diffusion harmonieuse des hormones dans l'organisme. L'air marin est aussi chargé en soufre, qui apaise l'organisme et le moral. À la clé : un effet direct sur la dépression, l'insomnie et les troubles de l'humeur.