

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Massage contre les seins tombants

Voici une recette préventive ou lors des premiers signes de relâchement de la peau...

Ingrédients :

- Serpolet
- Géranium
- Citron
- Romarin
- Huile d'olive

Préparation

1. Commencez par la fabrication d'une macération aux plantes. Pour cela, enfermez 10 g de serpolet (zaâtar sauvage), 10 de géranium, 10 de romarin (ikilil) et la moitié d'un citron coupé en morceaux dans un tissu de coton blanc. Fermez en sachet. Placez ce sachet dans un récipient et versez sur le sachet 30 centilitres d'huile d'olive vierge extra. Fermez le récipient hermétiquement. Laissez macérer une dizaine de jours, en faisant attention à bien imbiber le sachet.

2. Une fois terminée, étalez la macération sur la poitrine, puis, en mouvements circulaires, pratiquez des massages légers, en partant de la base du sein et en remontant jusqu'au cou. Enfilez un vieux tee-shirt (ou dormez torse nu) et laissez agir toute la nuit.

3. Conserver la macération dans une bouteille, au réfrigérateur pour pouvoir ré-effectuer.

L'avocat peut faire baisser le taux de diabète

L'avocat est une importante source de fibres utiles pour les personnes atteintes de diabète de type 2, notamment des fibres solubles. Visqueuses lorsqu'elles sont dans notre sang, elles permettent de ralentir le taux de glucose dans l'intestin grêle pour mieux contrôler la glycémie.

Si vous êtes diabétique (type 2) vous pouvez intégrer l'avocat dans votre alimentation plusieurs fois par semaine. Il contient très peu de glucides et beaucoup de fibres, il a un index glycémique faible et ne fait pas monter le taux de glucose dans le sang.

Le brocoli, bon pour les bronches

C'est l'aliment idéal pour compléter une diète amincissante. Il est bon pour les bronches et contient des fibres, de la vitamine C et du calcium. Tous ces nutriments agissent de telle manière que les intestins absorbent moins de graisse et que celle-ci ne s'accumule pas dans les artères. Le brocoli favorise également une bonne digestion. Il contient peu de calories et renforce le système immunitaire. Vous pouvez le déguster nature, en salade, à la vapeur ou avec des pâtes.

Douleurs articulaires

Très utilisée en usage externe (eczéma, brûlure, panaris, maux de tête, douleurs articulaires ou dorsales), la fécule de pomme de terre peut être saupoudrée sur la peau. Elle calmerait les irritations. Quant aux feuilles de la plante, 30 à 60g de feuilles par litre d'eau et vous réalisez une décoction souveraine contre la toux.

Les noix peuvent améliorer votre fertilité

Pour stimuler votre fertilité, consommez des aliments riches en oméga-3, comme les noix. Le corps utilise ces acides gras pour produire des hormones appelées eicosanoïdes qui augmentent le flux sanguin vers l'utérus. Cela augmente ainsi les chances de grossesse et facilite le développement du fœtus.

Dormir sur le côté peut causer des rides

La position de votre sommeil peut causer des rides sur votre visage et votre poitrine. Si vous dormez sur le côté

toutes les nuits, des lignes de sommeil seront susceptibles d'apparaître sur les contours de vos yeux et de votre bouche. De la même façon, la peau de votre cou et de votre poitrine risque de rester marquée.

Le gingembre soulage la douleur

Des études suggèrent que prendre du gingembre (skendjibir) dès les premiers signes d'une migraine peut aider à réprimer la douleur, en bloquant les hormones inflammatoires.

D'autres études ont démontré que le gingembre peut aider à traiter l'arthrite. Dans l'une d'elles, en prenant du gingembre en poudre chaque jour, des gens souffrant d'arthrose ou de polyarthrite rhumatoïde ont eu moins de douleurs et d'enflure que les autres.

Les nectarines abaissent la tension artérielle

Les nectarines sont une bonne source de potassium qui abaisse la tension artérielle, de sorte qu'elles peuvent vous protéger contre les AVC.

Des vertus aphrodisiaques

Favorisant la perte de poids, la capsaïcine, présente dans le piment rouge, vous aide à vous sentir bien dans votre peau et votre corps. De quoi réveiller le désir et pimenter la libido ! D'autant plus que l'ingestion de capsaïcine entraîne la vasodilatation des organes sexuels.

Vous l'aurez compris, rien de tel que les épices, le poivre ou le piment pour entretenir votre sexualité).

SOINS DES PIEDS

Des crèmes pour traiter les talons fendillés

Il arrive souvent que les talons soient fendillés ou craquelés. Aussi, beaucoup de personnes sont à la recherche d'une solution, car il s'agit d'une chose aussi incommode qu'inesthétique.

En réalité, il est très facile d'y remédier ! Nous allons donc vous donner quelques conseils pour que vous puissiez élaborer vous-mêmes des crèmes maison pour réparer vos talons crevassés.

La peau de banane : Lavez vos pieds avec du savon bien gras. Trempez-les ensuite dans de l'eau tiède pendant 10 minutes. Après, séchez-les un peu avec une serviette. Prenez une peau de banane, et frottez l'intérieur de la peau de banane sur les parties craquelées de vos pieds. Appliquez-en le plus possible ! Ceci servira à conserver votre peau hydratée !

De la crème de paraffine contre les talons fendillés : La paraffine est un produit très utile pour combattre la sécheresse de la peau, aussi fait-elle beaucoup de bien aux talons crevassés. Pour cela, mettez deux tasses de paraffine dans un récipient et ajoutez une cuillerée d'huile de coco ou d'huile d'olive ; faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la paraffine fonde. Ensuite, appliquez la paraffine sur vos talons. Veillez à ce que la paraffine ne soit pas trop chaude, sinon vous pourriez vous brûler les pieds. Pour vous en assurer, vous devez attendre que la paraffine ait une couleur blanche et qu'elle durcisse. Finalement, laissez agir la paraffine environ 30 minutes et retirez-la avec de l'eau tiède.

Crème à base de glycérine contre les crevasses : 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. Enveloppez vos pieds à l'aide des chaussettes et laissez ainsi durant la nuit si possible. Recommencez

Le saviez-vous ?

D'après une petite étude, la consommation d'une tasse de jus de grenade par jour aide à réduire l'ischémie myocardique due au stress, ou un faible apport de sang vers le cœur.



Photo : DR

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

Crème à l'avocat et à la banane : Une autre option est de préparer une crème à l'avocat et à la banane. Dans ce cas, triturez un demi-avocat et une petite banane et prenez soin de bien les mélanger.

Appliquez ensuite ce mélange sur vos talons et laissez reposer 20 à 30 minutes. Finalement, retirez la crème avec un peu d'eau tiède.

Crème exfoliante au citron : On peut également préparer une crème exfoliante au citron pour les talons fendillés. Cependant, il est important de signaler qu'on ne doit l'utiliser que dans les cas bénins, car si les talons sont très crevassés le citron donne une sensation de brûlure. Cette crème est très facile à préparer : il suffit de mélanger un peu de crème hydratante avec un quart de tasse de jus de citron et une demi-tasse de sucre.

Le sucre permet d'exfolier la peau tandis que la crème et le citron l'hydratent.

Crème à la papaye : La crème à la papaye a un effet à la fois exfoliant et hydratant : elle est donc très efficace pour soigner les talons crevassés. Il faut juste passer une demi-papaye au mixeur avec un peu d'huile d'olive, l'appliquer sur les talons et laisser agir environ 20 minutes. Retirer ensuite à l'eau tiède.

Crème au miel : Le miel est un produit naturel qui peut nous être très utile pour soigner les talons fendillés. On mélange donc une tasse de miel avec un peu d'eau. Le miel doit garder sa consistance. Puis, appliquez le miel sur les talons, chaud de préférence, et laissez agir une demi-heure. Vous pouvez même utiliser une pierre ponce pour obtenir de meilleurs résultats.

Crème au beurre de cacao : Finalement, le beurre de cacao est aussi un excellent produit pour les talons crevassés, grâce à son effet adoucissant et hydratant. Il suffit d'appliquer sur les talons un peu de beurre de cacao mélangé à un soupçon d'huile d'olive et de le laisser agir toute la nuit.

Pourquoi on ment plus aux femmes qu'aux hommes ?

Selon une étude comportementale, on raconte plus de mensonges aux femmes parce qu'elles sont considérées comme naïves et moins vindicatives que les hommes. Les femmes auraient-elles plus tendance à se faire avoir que les hommes ? C'est ce qu'affirme Laura Kray, professeur à la Berkeley University (Etats-Unis). Pour cela, elle a étudié le comportement d'étudiants en plein exercice de négociation, dans une école de marketing. Résultat ? Pour convaincre, 24% des hommes ont avoué utiliser le mensonge face à une femme. De leur 17% des femmes ont avoué faire la même chose avec leurs camarades féminines. En revanche, lorsque l'interlocuteur est un homme, 3% des hommes et 11% des femmes ont usé du mensonge. Une question de stéréotypes. ... Selon le professeur Laura Kray tout est une question de préjugés car «la société considère les femmes comme naïves». Du coup, on croit qu'il suffit de les duper pour gagner. «On pense que les conséquences ne seront pas les mêmes que face à un homme», explique Harris Glo, coach pour de nombreuses femmes chefs d'entreprise, dans *le Daily Mail*. Selon elle, lorsqu'une femme s'aperçoit qu'on lui a menti elle a moins tendance à essayer de se venger qu'un homme. Pour Laura Kray, il est important que les femmes montrent les dents et inversent la tendance.

UNE PLANTE EFFICACE CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

En s'intéressant de plus près à cette mystérieuse plante, les chercheurs lui ont découvert des vertus anti-inflammatoires qui protègent les neurones de la maladie d'Alzheimer.

La découverte des propriétés anti-Alzheimer d'une plante pourrait faire avancer la recherche contre la maladie. C'est ce que déclarent les chercheurs du Salk Institute for Biological Studies (Etats-Unis).

La «voacanga africana» est originaire de Sao Tomé-et-Principe, la plus petite île du continent africain. Avec l'aide de la population locale, qui utilise déjà cette plante contre les troubles men-

taux, le groupe d'étude a effectué des tests sur la «voacanga africana».

Un composé miracle ?... Ils ont découvert que la plante pouvait protéger les neurones des peptides bêta-amyloïdes qui entraînent le développement de la maladie d'Alzheimer. Mais aussi des propriétés inflammatoires puissantes et cela même à faible dose. Selon les scientifiques, tout cela serait dû à sa teneur en «voacamine», une substance végétale qui favorise la condition nerveuse. Plus de recherches se poursuivent maintenant afin de savoir si un traitement pourrait être fait avec cette plante.

Sachez que...

Le magnésium est bon pour le moral et le transit ! Ce minéral nous aide à faire baisser le stress et favorise le transit. Vous pouvez allier hydratation et consommation de magnésium en choisissant des eaux qui en sont particulièrement riches.

Pour éclaircir la peau des aisselles

Le jus de pomme de terre a également la capacité d'éclaircir la peau, aussi vous pourrez utiliser ce remède si vous avez un mixeur. Mixez un petit morceau de pomme de terre et appliquez le jus que vous obtiendrez sur vos aisselles avec un morceau de coton.

Pour régénérer la peau

Mélangez 2 cuillères à soupe d'eau de rose avec 2 cuillères à soupe de yaourt et 2 cuillères à soupe de miel. Appliquez sur le visage et laissez poser 20 minutes avant de rincer à l'eau de rose.

La framboise contre le cholestérol

Le vinaigre de framboise est efficace pour lutter contre le cholestérol. Pour le fabriquer, plongez quelques framboises dans du vinaigre de cidre. Laissez reposer 1 mois puis filtrez la préparation. Vous pourrez utiliser ce vinaigre pour faire vos vinaigrettes.

Pour arrêter de ronfler

Le thé à la menthe est très efficace pour débarrasser la gorge et les voies respiratoires de toute trace de flegme pouvant provoquer les ronflements.

Pour éliminer la graisse abdominale

On les recommande aux personnes qui font beaucoup de sport. Les amandes activent le métabolisme et permettent de contrôler le taux de sucre dans le sang. Elles apportent une bonne dose d'oméga-3 et ont une action protectrice face aux maladies liées à l'obésité. Vous pouvez les consommer seules, dans des gâteaux ou avec du lait.

Digestion difficile

C'est en infusion que les bienfaits des clous de girofle s'expriment le mieux contre les troubles digestifs. Disposez entre 3 et 8 clous de girofle (qronfel) dans une tasse.

Faites bouillir de l'eau et versez sur les clous. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez avec une passoire et ajoutez une cuillère de miel liquide ou une pincée de cannelle pour sucrer la préparation.

Buvez 3 fois par jour entre les repas. En plus de faciliter votre digestion, cette infusion vous aidera à prévenir et lutter contre la grippe et autres maladies infectieuses.