La camomille

Les chercheurs ont observé que la consommation régulière de camomille (principalement sous la forme d'infusions) pouvait réduire de 29% toutes les causes de mort prématurée. Rien que ça !

Un petit bémol : ces - incroyables - résultats ne fonctionnent que sur les femmes. Et les chercheurs n'ont pas (encore) réussi à comprendre pourquoi.
«Nous allons mener une étude complémentaire afin de creuser cette piste», explique le Dr Bret Howrey, l'un des auteurs de l'étude. En attendant, adieu le café, nous voilà converties à la camomille !
Attention !
Camomille et anticoagulants ne font pas bon ménage...
L'eau de camomille, on l'adopte aussi dans notre routine beauté !

Flan de courgettes au chèvre frais

Faites revenir 10 minutes environ dans un peu d'huile d'olive un oignon et 4 courgettes coupées en dés.
Mélangez ensuite avec 4 œufs battus, 100 g de fromage de chèvre frais et 15 cl de crème fraîche.
Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.

L'art de vieillir en pleine forme !

PHOTOS : DR

Bien vieillir, rester jeune et en pleine forme : activité, soins de soi, prévention, alimentation...
Tout savoir sur l'art de vieillir en pleine forme !

1- Faites de la prévention : Toutes les maladies, surtout le stress, accélèrent le vieillissement de l'organisme car celui-ci «surproduit» alors des radicaux libres. Or, une bonne hygiène de vie et une alimentation riche en fruits et légumes peut prévenir de nombreuses maladies. En effet, une alimentation équilibrée est nécessaire à l'organisme que l'on soit en poids normal ou en surpoids. Pour ce faire, suivez les règles suivantes :
• choisissez les aliments qui vous conviennent et vous apportent les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme ;
• équilibrez vos repas : pas d'excès suivis de restrictions, bonne régularité du rythme des repas dans la journée et dans la semaine.

2- La majorité des femmes de plus de 55 ans pensent qu'il faut manger moins pour rester jeune. Ce n'est pas nécessaire, car nos besoins restent stables. Pour les couvrir, nous devons apporter au moins 1500 calories sous forme d'aliments riches en nutriments (fruits, viandes, légumes, poissons, produits laitiers, œufs…). Lorsqu'on prend de l'âge, notre corps absorbe de moins en moins bien les vitamines et les utilise de plus en plus mal. C'est pourquoi il faut augmenter l'apport en fruits et légumes et baisser la consommation des produits transformés.

3- Notre visage est constamment exposé aux différents agents atmosphériques. Pas étonnant qu'il vieillisse plus vite. Protégez-le avec des crèmes hydratantes contenant des filtres anti-UV. Ne vous exposez pas trop souvent au soleil. En fait, notre corps a besoin de vingt minutes de lumière du soleil par jour. Au-delà, on accélère son vieillissement.

4- La meilleure résolution est de quitter son joli canapé et pratiquer une activité physique régulière pendant quinze à trente minutes par jour, au moins trois fois par semaine. Les mouvements permettent de maintenir convenablement la colonne vertébrale et assurer ainsi un bon maintien. Les meilleurs sports pour perdre du ventre sont : la natation, la marche et la gymnastique aquatique qui font muscler les abdos en douceur, la danse, les cours d'abdos fessiers évidemment, qui améliorent la tonicité, et aussi la corde à sauter et le jogging !

5- Pensezà hydrater l'épiderme matin et soir en utilisant une crème de nuit nourrissante, qui va aider la peau à trouver son éclat. Les huiles pures font le plus grand bien à la peau. L'huile de rose musquée et l'huile d'argan sont deux huiles possédant des propriétés cosmétiques exceptionnelles.

6- Vous entraînez votre corps et cela vous paraît normal ? Continuez toute votre vie à faire marcher votre esprit. Plus il fera de gymnastique, plus vos fonctions cérébrales seront bien entretenues.

INFO
Vous êtes en hypoglycémie

Normalement, votre glycémie devrait se situer entre 70 et 100 mg/dl, lorsqu'elle est mesurée hors des repas. Mais

si elle tombe au-dessous de 70 mg, que ce soit à cause du diabète ou parce que vous pratiquez une activité physique à un rythme intensif, vous risquez d'en ressentir les effets, notamment sur la transpiration. L'un des symptômes de l'hypoglycémie est une transpiration excessive et une peau moite et froide, notamment dans la nuque. Prenez vite quelque chose pour faire remonter votre taux de sucre.

Manger bronzé !

Pour bien bronzer, il faut privilégier les bons aliments dans vos menus !

EN PRATIQUE
- Vous trouverez la vitamine C et la bêta-carotène dans les légumes et les fruits frais de l'été. Consommez-les de préférence en crudité ou sous forme de jus, pour une teneur vitaminique optimale. Les meilleures sources estivales de la vitamine C : la fraise, les poivrons, la tomate.
Les champions toutes catégories pour la bêta-carotène : la mangue, les abricots, le melon, les carottes, les pêches jaunes, les épinards, la pastèque. Pensez-y dans vos menus.
- La vitamine A est abondante dans le foie, l'œuf (le jaune), le poisson gras, ainsi que le beurre et les fromages : des aliments à ne pas supprimer totalement de votre alimentation, bien sûr !
- La vitamine E est essentiellement apportée par les huiles végétales, notamment de tournesol : à utiliser régulièrement pour cuisiner ou assaisonner. Elle est aussi présente dans les amandes et noisettes, et les légumes frais (une autre bonne raison de ne pas les oublier dans les repas).
- Le sélénium est d'abord fourni par les crustacés, les fruits de mer et les poissons : des aliments qu'on déguste volontiers l'été, tant mieux ! Et aussi par les champignons, l'ail et l'oignon, ainsi que les céréales complètes.
A savoir : évitez de consommer de grandes quantités de céleri ou de fenouil, qui renferment des psoralènes pouvant sensibiliser la peau et favoriser les coups de soleil.

Tarte au flan

250 g de pâte brisée, 100 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 3/4 de litre de lait, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à café de vanille

Etalez votre pâte brisée et placez-la dans votre moule à tarte fariné. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium et versez dessus des noyaux secs (pour cuire ainsi les fonds de tarte bien à plat). Faites cuire ce fond de tarte pendant 20 minutes à 180°. Dans une casserole, faites chauffer les 3/4 de litre de lait. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, la maïzena, le lait chaud, la vanille et la crème fraîche. Faites cuire au bain-marie jusqu'à épaississement de la crème : dès que la crème nappe la cuillère, éteignez le feu. Versez votre préparation sur votre fond de tarte mi-cuit.
Cuisson : 45 minutes à 180° (th. 6) dans un four préchauffé.

Comment faire peau neuve au masculin

La peau des hommes est plus épaisse et donc plus résistante. Mais, mieux vascularisée, elle produit plus de sébum, d'où une peau plus grasse que celle des femmes et donc sujette aux boutons et points noirs. Le vieillissement cutané est également différent selon les sexes. Chez l'homme, les rides apparaissent plus tardivement, mais seront plus profondes. Le rasage constitue une agression quotidienne vis-à-vis de la peau délicate du visage, qui favorise notamment boutons et poils incarnés. De plus, en détruisant le film hydrolipidique, composé de sébum et de sueur, il prive la peau d'une barrière protectrice. La peau tire, s'irrite plus facilement au froid, lors du nettoyage au savon, en cas de stress, de fatigue. Elle se déshydrate, perd en résistance et en tonicité.

La peau des hommes, en pratique
Alors, aucune honte à utiliser la crème de votre femme, mais mieux vaut choisir celle qui vous convient le mieux. Les laboratoires cosmétiques proposent de larges gammes de cosmétiques pour hommes, profitez-en. N'oubliez pas, c'est la régularité qui compte, pas le nombre de produits achetés.