

### L'artichaut, un excellent antioxydant

Les parties comestibles de l'artichaut sont riches en antioxydants, composés phénoliques et anthocyanines en tête, mais également en silymarine, une substance active aux effets bénéfiques sur le foie. Les chercheurs travaillent sur le lien entre artichaut et prévention des dommages génétiques, de l'hypercholestérolémie, des risques de maladies cardiovasculaires, des cancers et de certaines maladies chroniques. L'artichaut est également une source d'inuline, à l'instar du topinambour. Ce sucre non digestible fait partie des fructanes et se trouve fermenté par la flore bactérienne du côlon, aidant les bonnes bactéries dans leur rôle. L'inuline aurait également un effet positif dans le contrôle de la glycémie, mais les recherches ne s'accordent pas toutes sur ce sujet.

### Brûlez les graisses avec une cuillère à café de cette épice

Outre le côté esthétique, l'accumulation des graisses peut causer de sérieux troubles de santé et affecter différents organes du corps comme le cœur, le foie, etc. Toutefois, en surveillant votre alimentation et en pratiquant une activité physique régulière, vous pouvez contrôler votre poids. Voici une épice qui vous aidera à brûler les graisses.

Le cumin est une plante prise pour ses bienfaits depuis l'Antiquité ; les Romains avaient souvent recours à cette plante pour ses propriétés curatives et bénéfiques : antispasmodique, anti-inflammatoire, stimulant digestif...

Cette épice possède des propriétés antioxydantes très efficaces comme les flavonoïdes et les isoflavones qui protègent les cellules saines du corps et préviennent plusieurs troubles, notamment le cancer. En effet, des scientifiques de l'Université de l'Ohio ont trouvé que le cumin noir (sanoudj) inhibait la progression des cellules cancéreuses.

### Seul le citron vert fera l'affaire

Le citron pourrait bel et bien faire partie de votre routine de toilette... Cet agrume serait un parfait antitranspirant naturel pour combattre les mauvaises odeurs. Ainsi les bactéries à l'origine des mauvaises odeurs seraient neutralisées. C'est grâce à la présence d'acides citriques que le citron vert a des vertus antitranspirantes. C'est simple et efficace. Il suffit de découper le fruit en plusieurs morceaux et de le placer au réfrigérateur. Ensuite, l'appliquer directe-

ment sur les aisselles, tel un désodorisant classique. Bien laisser sécher complètement. Vous pouvez également utiliser un coton pour l'application.

### Pour désenfler les chevilles, les pieds et les jambes

Le pissenlit est une plante très populaire grâce à sa puissante action diurétique et purificatrice. Ses propriétés peuvent nous aider à lutter contre la rétention d'eau et ainsi réduire l'inflammation dans les chevilles, les pieds et les jambes. Il est recommandé de préparer une infusion de pissenlit (tifaf) et d'en boire trois tasses par jour. Elle peut également être appliquée directement sur les extrémités affectées, à l'aide d'un mouchoir ou d'une serviette.

### Il diminue la pression artérielle

La haute teneur en flavonoïdes du chocolat amer agit comme un stimulant de l'endothélium, la membrane qui recouvre les artères, et libère de l'oxyde nitrique. L'une des fonctions de ce gaz est de détendre les artères, pour améliorer le flux sanguin et ainsi, contrôler la tension artérielle élevée.

### Vinaigre de cidre contre la mauvaise haleine

Le vinaigre de cidre élimine les bactéries responsables de la mauvaise haleine et rafraîchit la bouche. Faire un bain de bouche avec le vinaigre de cidre en cas de mauvaise haleine. Les bains de bouche sont déconseillés aux enfants de moins de 3 ans qui risquent d'avaler le remède.

## LE DOUBLE MENTON

### Trois remèdes surprenants et méconnus

**Pour obtenir de bons résultats et diminuer le double menton, il est très important de mélanger remèdes extérieurs, alimentation adaptée et programme d'exercices faciaux. Voici deux remèdes maison et naturels pour éliminer le double menton, un masque, une lotion hydratante, ainsi qu'un exercice surprenant.**

#### Le masque à l'argile et au yaourt

Quand nous mélangeons de l'argile avec de l'eau, on obtient un cataplasme qui pourrait assécher encore plus la peau.

C'est pour cela qu'il faut la mélanger à du yaourt nature, pour ajouter une touche d'hydratation tout en laissant l'argile réaliser ses objectifs.

L'argile est un ingrédient indispensable pour la santé et la beauté, car elle a la capacité d'absorber des toxines à travers les pores de la peau, tout en apportant une grande quantité de minéraux.

L'aspect de notre peau s'améliore ainsi, de même que sa flexibilité et sa fermeté.

L'argile est un excellent remède pour lutter contre le double menton car elle nous permet d'éliminer des substances qui s'accumulent dans la zone tout en diminuant la flaccidité de la peau.

#### Comment faire ?

- Mélangez l'argile verte en poudre avec du yaourt nature jusqu'à ce que vous obteniez une pâte suffisamment liquide pour pouvoir en mettre une couche épaisse sur la zone du double menton, mais pas trop pour ne pas qu'elle goute.

- Pour la préparer, n'utilisez jamais d'ustensiles ni de récipients en métal ou en plastique, car ils ôtent les vertus de l'argile. Optez pour un récipient en verre, en bois ou en porcelaine.

- Ne l'appliquer pas et ne la laissez pas agir pendant plus de 15 ou 20 minutes. Ensuite, retirez à l'eau.

- Répétez le procédé une ou deux fois par semaine.

- Après ce traitement, hydratez la peau.

#### La lotion d'huile de germe de blé et de citron

Pour donner de l'élasticité à la peau et éviter la flaccidité, il est très important de bien choisir sa lotion hydratante. Ici, nous vous proposons un mélange

maison avec deux ingrédients maison :

#### L'huile de germe de blé

Cette huile végétale est excellente pour la peau, grâce à sa haute teneur en vitamines du groupe B et en minéraux.

De plus, elle est riche en vitamine E, qui a de fortes propriétés antioxydantes qui évitent le vieillissement.

Pour finir, elle lui apporte de la fermeté et éclaircit légèrement le teint.

#### Le citron

L'autre ingrédient indispensable pour cette lotion est le citron, que l'on peut utiliser sous forme de jus frais ou comme huile essentielle.

Il stimule la circulation, aide à dissoudre la graisse, améliore l'élimination des liquides et tonifie la peau. C'est donc un complément idéal.

Si vous vous mettez de profil

et que vous vous regardez dans le miroir, vous verrez que lorsque vous tirez la langue, votre double menton diminue de manière étonnante.

Cela nous donne une piste de la manière dont pourrait influencer la tension qui s'accumule au niveau de la base de la langue avec la flaccidité de la peau du cou.

C'est pour cela que nous pouvons réaliser cet exercice deux ou trois fois par semaine, tout en faisant une autre activité comme regarder la télévision, lire ou travailler devant l'ordinateur :

- Avec la mâchoire bien détendue, tirez petit à petit la langue jusqu'à ce que vous ne puissiez plus, sans vous faire de mal. Remarquez à quel point la base de la langue peut être étirée.

- Rentrez votre langue, détendez-la, prenez une grande inspiration et répétez l'exercice.

- Faites-le 15 fois d'affilée.

Pendant la journée, essayez de prendre conscience de votre langue pour sentir si elle est bien détendue au niveau de la base de la bouche, ou si elle est tendue, collée au palais.

#### Buvez ce jus tous les matins à jeun

Ballonnements, reflux gastrique, ventre qui gargouille... Après chaque repas c'est la même chose, votre digestion est un vrai calvaire et votre ventre gonfle ? Le jus de citron peut aider à se sentir plus léger. Tous les matins à jeun, diluez le jus d'un demi-citron avec un peu d'eau et boire. Contre-indication : Les personnes qui prennent des médicaments anti-acides doivent demander l'avis de leur médecin avant de consommer de grandes quantités de jus de citron.

#### Du gingembre quand on a mal aux dents

Vous savez déjà que le gingembre (skendjibir) était efficace pour protéger votre organisme et renforcer vos défenses immunitaires. Il peut donc aussi se trouver redoutable contre les maux de dents, grâce à ses vertus anti-inflammatoires. Épluchez un morceau de racine de gingembre et placez-le sur la dent. Mordez doucement.

#### Vous devez consommer ce fruit séché

Les figues séchées fortifient les os et sont d'excellents laxatifs. Vous pouvez les consommer au petit-déjeuner, en les accompagnant d'une noix et de quelques amandes. Vous obtiendrez alors un délicieux cocktail d'énergie, de calcium et de magnésium.

#### Un remède naturel efficace et grand aphrodisiaque

Faite maison, l'huile de cannelle peut être utilisée à la fois en interne, ainsi qu'en externe. Elle a des propriétés antiseptique, antibiotique, analgésique et aphrodisiaque, et elle peut être préparée très facilement.

Vous aurez besoin de cinq à six bâtons de cannelle, un bocal en verre et de l'huile d'olive. Placez les bâtons dans un bocal et versez un peu d'huile d'olive. Ensuite, fermez-le bien et laissez-le à température ambiante pendant les trois semaines suivantes. Secouez le pot de temps en temps. Après trois semaines, filtrez le liquide à travers une gaze et mettez-le dans une bouteille sombre. Vous pouvez ajouter l'huile dans les desserts ou vous pouvez en consommer une cuillère à café chaque matin. Il est recommandé de l'utiliser dans le mois.

### Pour être beau, dormez

Si vous vous regardez dans la glace un lendemain de fête, ou après une nuit agitée, votre visage ressemble beaucoup à ce qu'il sera... dans dix ans alors que vous aurez bien dormi.

De la même façon, il est nettement plus difficile de se souvenir de l'endroit où on a mis ses clés lorsqu'on a dormi moins de cinq heures. On risque plus de se cogner, de trébucher sur des objets, de rater une marche, de buter sur les mots, voire de répéter une chose que l'on vient de dire...

Des chercheurs suédois ont établi scientifiquement ce que vous saviez déjà : il existe une relation étroite entre votre sommeil et votre apparence physique.

Dans une étude publiée, John Axelsson et son équipe du Karolinska Institute de Stockholm arrivent à la conclusion que les personnes qui manquent de sommeil paraissent en plus mauvaise santé, et sont moins attirantes physiquement que celles qui dorment bien, et suffisamment. «Le sommeil est le soin de beauté naturel du corps, a déclaré J. Axelsson. C'est sans doute plus efficace qu'aucun traitement que vous puissiez acheter.

L'étude a été réalisée en montrant à des personnes choisies au hasard des photos de personnes après une nuit de huit heures de sommeil, et après 31 heures de veille, puis en leur demandant de noter sur une échelle de 1 à 100 leur état de santé, leur beauté physique, ainsi que leur niveau de fatigue.

D'autres recherches récentes sont arrivées à la conclusion que le manque de sommeil pourrait augmenter le risque de maladie d'Alzheimer, de dépression et de surpoids. Mais, en fait, il semble que le risque d'attraper toutes les maladies, ou presque, augmente lorsqu'on dort trop peu, puisque le système immunitaire est fortement affaibli.