

La nature réduit le stress et la fatigue

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 50% de la population mondiale vit en zone urbaine. Et cette urbanisation ne serait pas anodine pour la santé. C'est pourquoi de nombreuses études ajoutent même que les personnes habitant à la campagne auraient moins de problèmes d'obésité, de maladies cardiovasculaires, d'allergies ou de troubles mentaux. Une toute dernière étude, réalisée par des chercheurs de l'université du Queensland, révèle notamment qu'il suffirait de 30 minutes par semaine en contact avec la nature, que ce soit dans les espaces verts, les parcs ou à la campagne, pour diminuer les risques de dépression ou d'hypertension artérielle.

Pour parvenir à ce constat, les chercheurs ont étudié les données médicales de plus de 1 500 Australiens âgés de 18 à 70 ans. Ils ont ainsi pu constater que le contact avec la nature offrait un bien-être physique, psychologique et social, car il réduit le stress et la fatigue mentale. Cette étude révèle aussi que passer du temps en contact avec la nature permettait de se sentir mieux en société et encourageait à se mettre au sport.

«Si chacun d'entre nous se rendait dans un parc pendant une demi-heure chaque semaine, il y aurait 7% de cas de dépression et 9% de cas de l'hypertension artérielle en moins», explique le D^r Danielle Shanahan, principale auteure de l'étude.

Cette céréale peut faire baisser l e mauvais cholestérol

L'orge (*échaïr*) serait une céréale bénéfique pour le cœur. Pour cause une étude canadienne révèle qu'elle permettrait de faire baisser le mauvais cholestérol (LDL) de 7%. Pour en arriver à cette conclusion, les scientifiques ont recensé 14 études étudiant les effets de l'orge sur l'apolipoprotéine B responsable du transport du mauvais cholestérol dans l'organisme. «Nous avons remarqué que l'orge était efficace chez les personnes ayant un fort taux de mauvais cholestérol mais aussi chez celles qui en ont un bas», explique le D^r Vladimir Vuksan. Il agirait également sur d'autres lipides responsables de maladies cardiaques ou de diabète de type 2. Les effets sont tels qu'il vient d'être approuvé par le système de santé canadien pour être recommandé dans l'alimentation.

Infusion d'ail pour soigner l'eczéma

Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Faites bouillir 250 ml d'eau dans une casserole. Plongez-y les gousses d'ail et faites-les bouillir cinq minutes. Filtrez l'infusion. Laissez refroidir. Imbibez un coton avec cette infusion d'ail. Appliquez sur l'eczéma à l'aide du coton. Répétez l'opération deux fois par jour jusqu'à l'amélioration des symptômes.

Cœur : mangez du beurre !

Contrairement à ce qui est affirmé depuis des décennies, le beurre ne serait pas si mauvais pour la santé cardiovasculaire, révèle une étude américaine. Il pourrait même réduire légèrement le risque de diabète ! Les chercheurs indiquent même qu'il pourrait réduire légèrement le risque de diabète. Leurs résultats sont basés sur l'observation de près de 640 000 adultes âgés de 44 à 71 ans (28 000 personnes mortes, 10 000 cas de maladies cardiovasculaires, 24 000 cas de diabète).

En combinant de nombreuses études, les chercheurs ont conclu que l'absorption de 14 g de beurre quotidien (environ une cuillère à soupe) était associée à un risque de décès plus élevé de 1%, sans aucune corrélation avec une maladie cardiovasculaire, coronarienne ou avec un AVC. Cela serait également associé à un risque de 4% inférieur de diabète de type 2 (cependant les chercheurs ont dit qu'un complément d'enquête était tout de même nécessaire pour vérifier ce point).

«Nos résultats ne soutiennent pas la consommation de beurre comme directive diététique par rapport à d'autres priorités alimentaires mieux établies, mais ils invitent à ne

pas diaboliser ni considérer le beurre comme contraire à la bonne santé», a déclaré l'auteur principal de l'étude, le D^r Dariush Mozaffarian. Pour le cardiologue et conseiller du National Obesity Forum, le D^r Aseem Malhotra, «cette étude révèle l'erreur de la diabolisation du beurre pendant des décennies. Le conseil que je donne à mes patients est surtout de couper le sucre et autres glucides raffinés. Quant à la consommation régulière de beurre, elle peut faire partie d'une alimentation saine.»

La solution qui peut vous aider à bien vieillir mesdames !

Une récente étude britannique révèle le secret d'une vieillesse bien conservée ! Il s'agit d'aliments sains favorisant la mobilité afin de lutter contre les premiers signes de vieillissement. Il suffit d'ajouter à vos repas quotidiens 5 aliments qui auraient la propriété de maintenir une meilleure mobilité. Cette étude est exclusivement réservée aux femmes, les résultats ne sont pas identiques chez l'homme. Pour ce faire, les chercheurs ont examiné les données de 54 762 femmes entre 1992 et 2008. Les participantes ont été évaluées sur leur capacité physique à effectuer des mouvements et des activités du quotidien.

Voici les 5 aliments qui ont permis cette amélioration parmi ceux testés : les oranges (y compris le jus d'orange), les pommes, les poires, la laitue romaine, les noix. En attendant que davantage de recherches scientifiques sur la qualité de vie et la capacité à maintenir sa mobilité avec l'âge soient confirmées, il est conseillé de manger sainement en privilégiant ces 5 aliments.

LA LIMONADE

9 raisons pour lesquelles vous devriez la boire

En buvant chaque matin un verre de limonade préparée avec de l'eau tiède, vous obtiendrez les mêmes effets qu'en buvant une tasse de café. Vous activerez ainsi votre cerveau tout en absorbant moins de calories.

Par rapport à d'autres types de jus, cette boisson a l'avantage d'être faible en calories et de contenir un grand nombre de nutriments excellents pour la santé. Ses bienfaits sont à eux seuls une bonne raison d'incorporer la limonade à votre régime alimentaire, quel qu'il soit. De plus, vous n'avez pas à vous contenter d'un seul verre, car vous pouvez en boire plusieurs fois par jour. Dans la suite de cet article, nous avons compilé 9 bonnes raisons pour lesquelles vous devriez boire de la limonade tous les matins.

1- Elle contribue à hydrater le corps

Une des raisons pour lesquelles il est recommandé de boire de la limonade à jeun est que notre corps se déshydrate lorsque nous dormons. Les liquides sont expulsés à travers la transpiration et l'urine, c'est pourquoi nous devons compenser cette perte en buvant une boisson saine.

2- Elle permet de prévenir

Ce remède populaire russe soulage les douleurs articulaires dès la première utilisation

Facile à préparer, ce remède contre les douleurs articulaires est efficace dès la première utilisation. Il s'agit d'un remède populaire russe contenant des ingrédients naturels et simples à utiliser. Mélangez 1 cuillère à soupe de moutarde forte, 1 cuillère à soupe de sel fin, 1 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe de miel brut jusqu'à obtenir une texture consistante. Ensuite, placez le mélange dans une boîte.

Appliquez le mélange sur l'articulation douloureuse et couvrez d'un sac en plastique, puis utilisez une écharpe pour le stabiliser.

Laissez agir pendant 2 heures. Il est préférable d'utiliser ce remède contre les douleurs articulaires avant de vous coucher, car les articulations seront préparées pour se reposer. Rincez au réveil.

Les douleurs articulaires devraient diminuer dès la première utilisation, mais pour un effet durable, prenez ce remède pendant 5 jours consécutifs. Ce mélange peut être conservé une semaine au réfrigérateur.

les infections urinaires

Les propriétés antivirales et antibactériennes de cette boisson sont idéales pour prévenir et traiter les infections urinaires qui sont si gênantes et douloureuses. Sa consommation quotidienne à jeun contribue à éliminer les bactéries dangereuses pour la santé des reins et de la vessie.

3- Elle est faible en calories

De nombreuses personnes préfèrent consommer du café le matin, car c'est une boisson qui active et réveille le cerveau, tout en l'aidant ainsi à accomplir ses tâches de la journée. Cependant, beaucoup ignorent que la limonade possède des bienfaits similaires à ceux du café, mais avec moins de calories. Presser un citron dans un verre d'eau n'apporte que six calories pour une multitude de vitamines, de minéraux et de fibres.

4- Elle prévient les dommages causés par l'oxydation

Les citrons sont une source importante de phytonutriments, un type d'antioxydant qui permet de prévenir l'oxydation. Cela signifie qu'en buvant de la limonade, nous protégeons notre corps contre le vieillissement prématuré depuis l'intérieur.

5. Elle apporte de la vitamine C

Comme vous le savez sûrement déjà, un citron contient plus d'un sixième de la quantité journalière de vitamine C recommandée. Ce nutriment essentiel à notre corps ralentit la dégénération cellulaire et participe à la régénération de la peau en contribuant à la restauration de divers types de lésions.

6. Elle équilibre le pH du corps

Beaucoup de personnes pensent qu'en raison de son goût acide, le citron est un aliment qui augmente l'acidité du sang. Toutefois, il a été prouvé que cet agrume est l'un des meilleurs alcalins naturels, car il aide à métaboliser et à rétablir le pH du corps.

7. Elle renforce le système immunitaire

Une autre fonction de la vita-

mine C apportée par le citron est de favoriser la réponse immunitaire du corps. Commencer la journée en buvant de la limonade permet de renforcer les défenses immunitaires et de prévenir le développement de maladies virales.

8. Elle facilite la digestion

La plupart des troubles qui touchent le système digestif peuvent être soignés en buvant à jeun de l'eau tiède agrémentée de citron. Grâce à son apport en fibres et en eau, cette limonade permet de prévenir la constipation, de soulager les inflammations et de combattre l'acidité gastrique.

9. Elle garde la peau jeune

La grande quantité d'antioxydants apportée au corps profite également à la santé générale de la peau. Ces agents combattent les radicaux libres et préviennent l'apparition prématurée des rides. D'un autre côté, la vitamine C augmente la production de collagène et joue un rôle important pour l'élasticité de la peau. Enfin, cette boisson permet de maintenir la peau correctement hydratée, en réduisant l'excès de sébum et donc l'acné.

Comment préparer cette limonade pour bien commencer la journée

Afin d'obtenir tous les bienfaits mentionnés ci-dessus, il est recommandé de préparer cette limonade avec de l'eau tiède, sans y ajouter d'édulcorant.

Ingrédients :

- 1 verre d'eau (200 ml).
- le jus d'un citron.

Préparation :

- Faites chauffer un verre d'eau dans une casserole à feu moyen sans la faire bouillir (afin qu'elle soit prête à consommer immédiatement).

- Pressez le jus d'un citron, puis mélangez-le à l'eau tiède.

Mode de consommation :

- Buvez cette limonade tous les jours en vous levant.
- Attendez entre 30 et 45 minutes avant de déjeuner.

Comme vous avez pu le constater, cette boisson est une vraie merveille qui ne sert pas qu'à vous rafraîchir. Prenez l'habitude d'en boire tous les matins, et vous verrez rapidement que votre corps sera de plus en plus sain.

Bacopa monnieri contre la maladie de Parkinson

La bacopa monnieri est l'un des remèdes indiens anciens les plus connus. Elle a des propriétés qui favorisent l'amélioration cognitive, l'humeur et la mémoire. En plus de ça elle sert comme un remède efficace pour juguler la mort cellulaire neurologique du système de la dopamine. La bacopa peut prévenir les dommages de cellules du cerveau, ce qui empêche ainsi le manque de dopamine qui cause la maladie de Parkinson.

La consommation de bacopa monnieri prévient le déclin neurologique et soulage les symptômes de la maladie de Parkinson.

VOUS ALLEZ RAFFOLER DE CETTE RECETTE QUI BRÛLE LES GRAISSES !

Pour vous aider à perdre du poids, découvrez cette étonnante astuce brûle-graisse simple et efficace ! Dans un bol, versez 200 ml de vinaigre de cidre de pomme et ajoutez-y 3 figues séchées que vous avez préalablement piquées de tous les côtés, à l'aide d'un cure-dents.

Laissez-les tremper toute la nuit et consommez-les le lendemain matin. Ne jetez pas le reste de vinaigre, utilisez-le plutôt pour préparer d'autres figues. Au bout d'une semaine, toute la quantité de vinaigre sera absorbée par les figues. Consommées le matin à jeun pendant 7 à 15 jours, les figues séchées au vinaigre de cidre vous aideront à réduire considérablement votre

taux de graisse dans le corps. Selon une étude publiée par le *British Journal of Nutrition*, le vinaigre de cidre permettrait de réduire le niveau de graisse dans le sang. Menée sur des souris, cette étude a permis de montrer que l'acide acétique contenu dans le vinaigre de cidre activait l'action de certains enzymes et provoquait l'élimination des dépôts de graisses dans le corps.

Quant à la perte de poids, la richesse en fibres des figues séchées aide à stimuler le processus de digestion et à favoriser la sensation de satiété, ce qui réduit la quantité de calories ingurgitées et empêche l'accumulation des graisses dans le corps.

Vous avez une inflammation des muqueuses de l'estomac ?

Cela s'appelle une gastrite, et vous pouvez la soulager avec un remède très simple. Nettoyez des coquilles d'œufs et laissez-les sécher. Ensuite, réduisez-les en poudre et mettez-en une pincée dans un verre d'eau. Cette boisson devrait vous apaiser.

Si vous souffrez de crampes musculaires

Faites bouillir des queues de cerises dans de l'eau, filtrez et buvez. Si cela vous dégoûte, vous pouvez également vous préparer une décoction de citron, de jasmin ou encore d'anis vert (*habète lahlawa*). Vous n'avez que l'embarras du choix !

Du basilic contre la fatigue

Couvrir une cuillère à soupe de basilic (*h'baq*) ciselé de 200 ml d'eau bouillante, laisser infuser 20 minutes dans un récipient couvert. Boire l'infusion comme un thé au miel, 2 fois par jour maximum.

Tisane d'armoise contre le paludisme

Faire une tisane à partir de 9 g de feuilles d'armoise (*chih*) séchée et boire 1 litre de cette potion pendant 10 à 15 jours. (Après 7 jours de traitement, la fièvre, l'état de fatigue, les douleurs dans les muscles et les nausées devraient disparaître).

Dans la littérature scientifique, trois études chinoises ont confirmé une efficacité à 100% lorsque les feuilles d'*artemisia* (armoise) réduites en poudre sont utilisées et administrées directement en tant que poudre, ou bien encore mélangées à de l'huile.

Brosse à dents naturelle

Le céleri (*krafess*) est une arme redoutable contre les mauvaises bactéries de votre bouche qui contribuent aux maladies des gencives, les caries et l'accumulation de la plaque dentaire.

Le céleri prend aussi plus de temps à mâcher, ce qui signifie une plus grande production de salive qui contribuera à lutter contre les caries.

Romarin et sauge, excellents contre les cheveux gris

Prenez une demi-tasse de romarin (*ikil*) et une demi-tasse de sauge (*mirimiya*) et faire bouillir dans de l'eau pendant 30 minutes. Laisser refroidir pendant 2-3 heures, puis appliquer sur les cheveux et le cuir chevelu. Laisser poser jusqu'à ce qu'ils séchent, puis lavez avec un shampooing doux naturel. Répétez chaque semaine et vous verrez disparaître rapidement vos cheveux gris.

Utilisez le géranium contre les radiations

Si vous avez été traité en chimiothérapie ou en radiothérapie, boire une tasse de thé de géranium (*kh'dioudja*) sur une base quotidienne. Cet avis est rendu par l'herboriste autrichien Rudolf Broys.

DÉCOUVREZ...

Gogol mogol, anti-rhume

Originaria de Russie et d'Ukraine, cette boisson consiste en un jaune d'œuf fouetté avec une cuillère à café de miel, que l'on verse dans une demi-tasse de lait chaud en y faisant fondre une cuillère à soupe de beurre non salé. Une recette efficace !