

Exfoliant labial maison

Grâce à l'action de son acide salicylique, l'aspirine est excellente pour exfolier et protéger la peau délicate qui recouvre les lèvres. Son usage évite la desquamation, l'accumulation des cellules mortes et la formation de gerçures. Écrasez 2 comprimés d'aspirine dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une poudre fine. Ajoutez 1 cuillerée de sucre brun (12,5 g), 1 cuillerée de miel (7,5 g), 1 cuillerée d'huile d'olive (5 g), 6 gouttes de vitamine E (en pharmacie) et formez une pâte épaisse. Frottez la préparation sur les lèvres et faites des doux massages circulaires pour stimuler l'effet exfoliant. Laissez les composés agir pendant 5 minutes et rincez. Utilisez une fois par semaine.

Gommage au thym, romarin et semoule

Si vous avez un petit coup de fatigue et que votre teint se brouille, offrez-vous un gommage naturel au thym (z'itra), romarin (ikili) et semoule. Passez ces ingrédients au mixeur ou au moulin à café. Mettez la poudre ainsi obtenue dans un bol. Ajoutez de l'eau tiède goutte à goutte. Passez du bout des doigts sur le visage.

Si vous avez la peau grasse

Essayez donc cette recette de masque à la lavande... La lavande (khezzama) est l'un des meilleurs astringents et désinfectants qui soit et donne de très bons résultats sur les peaux grasses. Il faut réserver cette recette à la saison des fleurs de lavande car ces dernières doivent être fraîches.

Mixez une poignée de fleurs fraîches de lavande, ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez soigneusement et enduisez le visage de cette onctueuse préparation. Gardez vingt minutes avant de rincer !

Les femmes plus résistantes au chagrin d'amour que les hommes

Selon une étude de l'université de Binghamton à New York (basée sur 5705 personnes interrogées dans 96 pays), les femmes sont plus émotives, démonstratives lorsqu'elles se séparent et versent des océans de larmes mais elles auraient la faculté de se remettre de leur chagrin d'amour plus rapidement que les hommes. Selon les chercheurs, les hommes, s'ils paraissent faire meilleure figure sur le moment, se remettent en fait bien plus difficilement d'une séparation.

Les haricots verts font maigrir

Les haricots verts font maigrir rapidement, et ce n'est pas pour rien qu'on les surnomme les «haricots mange-tout». En effet, 100 g de ce légume n'apporte que 31 kcal, ce qui permet de perdre des kilos de manière plus saine. Il renferme aussi des fibres qui donnent très vite une sensation de satiété. Si vous voulez perdre du poids et garder la ligne naturellement, intégrez ce légume minceur dans votre alimentation.

Pour augmenter le taux du bon cholestérol

Essayez le jus de chou frisé... Moins délicieux que le

jus d'orange, le jus de chou frisé est quand même assez puissant pour stimuler la production du bon cholestérol. Dans l'université Yonsei, à Séoul, une étude a été menée sur 12 patients dont le taux de HDL était élevé.

En buvant 150 ml de chou frisé par jour, leur taux de bon cholestérol a augmenté de 27% 12 semaines plus tard. Si vous voulez essayer le jus de chou frisé, il faut 200 grammes pour obtenir un jus de 150 ml.

La betterave aide les personnes souffrant de cancer

Ce légume aux bienfaits innombrables sur votre corps peut aussi être un puissant remède contre certains cancers. Les spécialistes conseillent même de boire la betterave en jus pour combattre certaines maladies graves comme la leucémie et certains cancers. Les personnes qui souffrent de cancers et de leucémie peuvent consommer quotidiennement de la betterave crue ou en jus avec quelques gouttes de jus de citron avec de l'huile d'olive. La betterave a des propriétés détoxifiantes, anti-oxydantes et anti-inflammatoire. Ce légume contient de la bétaine et de l'acide aminé qui permettent de lutter contre les cellules cancérogènes.

Le secret des Bushmen pour vieillir sans douleur

C'est dans le désert du Kalahari que pousse une plante sauvage étrange capable de soulager rapidement et naturellement les douleurs musculaires et articulaires chroniques (rhumatismes inflammatoires, arthrose, mal de dos, crampes, tendinites...). Depuis les premières recherches scientifiques menées au début du XX^e siècle, elle est devenue le remède naturel antidouleur le plus populaire en Europe. Cette plante renferme des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires tellement puissantes que des milliers de personnes souffrant de douleurs chroniques sévères ont pu totalement substituer leurs traitements médicamenteux avec cette plante dénuée de tout effet secondaire. Selon des études menées dès le début du XX^e siècle, cette mystérieuse plante antidouleur est en partie à l'origine de la capacité des Bushmen, les habitants du désert du Kalahari, à vivre une vie longue et sans douleur malgré des conditions de vie incroyablement éprouvantes pour leur organisme, leurs muscles et leurs articulations. Imaginez que pour survivre, les Bushmen vont parcourir jusqu'à 35 km pour chasser leur proie. C'est l'équivalent d'une course de cinq heures à pieds nus, dans le sable et les cailloux, sous un soleil de plomb et à des températures allant jusqu'à 42°C ! Une lutte à mort jusqu'à ce que l'homme ou la bête s'effondre. Malgré cet environnement hostile et leurs conditions de vie extrêmes, les Bushmen sont capables, jusqu'à un âge avancé, de parcourir le désert sans clopiner (pour cause de genoux ou dos douloureux) et ils peuvent tenir leur arc et tirer sans subir de douleurs insupportables dans leurs mains ou leurs doigts. D'après les premiers chercheurs qui ont étudié leur mode de vie, le secret de cette étonnante résistance se cache à l'intérieur d'une petite plante sauvage qu'ils mâchent pendant leurs longues chasses à travers le désert. Cette plante sauvage est appelée harpagophytum procumbens (nom scientifique).

LA CONFITURE DE TOMATE

Pour réduire le risque d'accident cardiovasculaire

Avez-vous déjà goûté la confiture de tomate ? Si ce n'est pas encore le cas, alors vous devez le faire aussi-tôt après avoir lu cet article ! Son goût pas trop sucré vous permettra de la mélanger à d'autres plats. Elle est polyvalente et surtout très bonne pour la santé !

Cette recette propose une quantité astronomique de vitamines, surtout celles du groupe B, et très riche en caroténoïdes. La confiture de tomate contient des antioxydants et présente des propriétés antibactériennes, anti-cancer et hypoglycémiantes, des caractéristiques qui font d'elle un allié solide contre les maladies cardiovasculaires.

Les bienfaits de la tomate

• Elle réduit le cholestérol : grâce à sa teneur en lycopène, la tomate peut éliminer les toxines et réduire le cholestérol. Il a même été prouvé que les personnes qui consomment souvent de la tomate, que ce soit en salade, en jus ou en confiture, peuvent réduire de 50% la probabilité de souffrir d'un accident cardiovasculaire. Cette substance a comme principale fonction de protéger nos artères.

• Elle ne contient ni graisse ni calorie : l'eau occupe 95% de la tomate, ce qui nous offre plein de nutriments et la sensation d'être rapidement rassasié. La tomate est très riche en vitamines B, A et C et en minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium le sodium, le

phosphore et le fer.

• Elle améliore la vue et prévient les infections buccales : consommer de la tomate évite l'apparition des infections et d'autres maladies au niveau de la bouche, et aide également à avoir une meilleure vue.

• C'est une alliée contre le cancer : les études de l'université de Harvard ont démontré qu'une consommation régulière de tomate pourrait prévenir des cancers associés au système digestif, ainsi que le cancer du sein.

La recette de la confiture de tomate

Ingrédients :

- Un kilo de tomates.
- 400 grammes de sucre.
- Le jus d'un citron.
- Un bâton de cannelle.

Préparation :

• On commence par ébouillanter les tomates : il faut remplir une casserole avec de l'eau et la poser sur le feu. Quand l'eau bout, on y verse 1 kilo de tomates que l'on laisse pendant une petite minute. Dès que les tomates sont ébouillantées, les retirer et les passer à l'eau froide. Il sera plus facile maintenant de les peler. Il faut penser aussi à enlever les graines !

• Il faut maintenant extraire la pulpe des tomates, qu'on pourra mettre dans un bol. Une fois toute la pulpe retirée, on ajoute du sucre et du jus de citron et on laisse reposer ce mélange pendant une heure pour se débarrasser de l'acidité de la tomate, et les saveurs se mélangent mieux ainsi.

• C'est le moment de mettre le tout dans une marmite pour commencer à cuisiner tous les ingrédients à petit feu. N'oubliez pas d'y rajouter le bâton de cannelle, qui va donner un meilleur goût au mélange. La cuisson doit durer environ une heure ; pendant ce temps, veillez à ce qu'elle soit toujours à petit feu et surveillez la cuisson pour que la préparation ne brûle pas.

• Éteignez le feu une fois que vous aurez un coulis fin et léger. Laissez la confiture maintenant reposer pour une bonne demi-heure, afin qu'elle durcisse. Maintenant, vous pouvez la verser dans des bocaux en verre afin de la conserver. Il est recommandé de stériliser les bocaux : vous pouvez mettre la confiture de tomate dans les bocaux puis plonger ceux-ci dans une marmite d'eau bouillante.

• La meilleure manière d'accompagner une confiture de tomate sera certainement une tartine de pain aux céréales !

Les pommes aussi efficaces que les statines

Prescrire une pomme chaque jour à tous les adultes de plus de 50 ans préviendrait 8 500 décès par maladies cardiovasculaires (crises cardiaques et AVC) chaque année en Grande-Bretagne. Ce nombre est proche de ce qu'on obtiendrait en prescrivant des statines (médicaments anti-cholestérol) à tous les plus de 50 ans.

Des chercheurs de l'université d'Oxford ont voulu tester le vieil adage qui suggère de manger une pomme par jour pour rester en bonne santé : «An apple a day keeps the doctor away.» En utilisant un modèle mathématique, ils ont comparé ce proverbe avec l'utilisation large de statines chez les plus de 50 ans. Selon le modèle des chercheurs, les statines permettraient d'éviter 9 400 décès pour des causes vasculaires en Grande-Bretagne. En parallèle, manger une pomme par jour diminuerait le nombre de décès de 8 500. Cependant, les effets secondaires des statines conduiraient en même temps à 1 200 cas supplémentaires de myopathies et 12 300 cas de diabète en plus.

Les coquilles d'œufs comme bandage naturel

La membrane de la coquille d'œuf qui est la pellicule transparente à l'intérieur peut actionner la guérison des éraflures et des coupures. A l'avenir, quand vous vous blessez, appliquez-la seulement sur la zone concernée, et la blessure guérira rapidement.

Publicité