

## Manger de l'ail vous rendrait irrésistible

Réalisée par des chercheurs de la Charles-University à Prague et celle de Stirling au Royaume-Uni, elle tend à démontrer qu'au lieu d'être un terrible tue l'amour, manger de l'ail pourrait au contraire booster notre degré de sexiness en rendant notre odeur corporelle irrésistible.

Pour arriver à cette étonnante conclusion, les scientifiques ont mené une expérience auprès de 42 hommes pour tester l'attractivité de leur odeur après ingestion d'ail. Chaque volontaire a consommé une quantité d'ail différente (ail cru et capsules d'ail) selon trois femmes distinctes. Après l'avoir ingérée, il leur a été demandé de porter pendant 12 heures des patins sous leurs aisselles pour recueillir leur odeur.

À la fin de l'expérience, les odeurs corporelles ont été reniflées par un groupe de 82 femmes. Ces dernières devaient déterminer si l'odeur était agréable, séduisante, masculine ou intense. Surprise : c'est l'odeur des hommes qui ont consommé le plus d'ail qui a été jugée la plus agréable, la plus séduisante et la moins intense. Les chercheurs ont émis l'hypothèse que c'est grâce à ses propriétés antibactériennes que l'ail agit sur notre odeur corporelle.

Pourquoi utiliser une bouche à incendie quand on peut se servir du sperme de hareng ?

### Le chou vert contre les radiations

Des chercheurs américains se sont intéressés à une molécule présente dans le brocoli ou le chou et appelée DIM (3,3'-diindolylméthane). Conclusion : elle protégerait les tissus contre les radiations (du moins chez les rongeurs). La molécule miracle pourrait à terme être utilisée lors de traitements contre le cancer, ou après un accident nucléaire.

### Les figues contre les hémorroïdes

La consommation de figues sèches est à recommander pour éviter les hémorroïdes, car leur concentration en fibres assure un transit fluide. Autre bonne nouvelle, les figues fournissent environ 5% des besoins journaliers en potassium et 10% de ceux en manganèse.

### Masque de lentilles contre les rides

Prenez ½ tasse de purée de tomate et ½ tasse de poudre de lentilles et mélangez-les bien. Appliquez sur le visage et le cou. Lavez avec de l'eau froide après 12-15 minutes.

### Le vinaigre de cidre coupe la faim

Le vinaigre de cidre est très riche en acide acétique, ce qui lui confère ce goût si particulier mais aussi des

bénéfices remarquables sur le contrôle du taux de sucre dans le sang. En cas de diabète de type 2 il peut ainsi aider à se soigner mais les personnes en bonne santé en bénéficient également.

Le vinaigre de cidre agirait en provoquant une baisse importante de l'index glycémique du repas dans lequel il est intégré. Cette propriété lui permet donc aussi de rendre les repas plus rassasiants, et donc de faciliter la perte de poids

### Le poivre de Cayenne, le remède miracle contre le mal de dos ?

Le poivre de Cayenne pourrait également constituer un remède miracle contre le mal de dos si on en croit les résultats d'une étude scientifique sur le sujet. Tout commence en 2003, lorsque *The Journal Pain* publie les résultats d'une étude menée sur 320 patients volontaires touchés par le mal de dos.

Pendant 3 semaines, un premier groupe expérimente alors un traitement à base de poivre de Cayenne, quand le second doit se contenter de pilules placebo complètement inoffensives.

Appliqué en pansement dans le bas du dos, le poivre de Cayenne a ainsi permis de réduire significativement le mal de dos du premier groupe (ces premiers résultats ne concernent que les maux situés dans le bas du dos).

## DES JUS

# Pour désenflammer le foie, le pancréas et les reins

**Même si vous n'avez pas de problèmes de santé apparents, n'hésitez jamais à inclure des jus sains dans votre alimentation, afin de désenflammer les organes de votre corps chargés de la purification et d'optimiser votre bien-être général.**

Comme vous le savez déjà, un foie sain est synonyme de bonne santé et de bien-être. Les reins, de leur côté, jouent un rôle important pour éliminer les toxines et la rétention d'eau, afin de pouvoir faciliter d'autres fonctions de votre corps : la régulation de la pression sanguine, la production de vitamine D, la sécrétion d'hormones, etc.

Le simple fait de boire des jus naturels riches en enzymes et en minéraux vous aide également à désenflammer votre pancréas.

### > Un jus à la betterave rouge, à la carotte et à l'orange

La betterave rouge est essentielle à tout régime dépuratif et désenflammant, car elle dispose de puissantes vertus excellentes pour votre organisme. Si vous ajoutez à ce légume la vitamine A et la vitamine C contenues dans l'orange et la carotte, vous allez obtenir un remède aussi délicieux que sain.

#### Ingrédients :

- 1 betterave rouge
- Le jus d'une orange
- 2 carottes
- 1 verre d'eau (200 ml)

#### Préparation :

• Commencez par bien laver tous les ingrédients. Ensuite, coupez la carotte et la betterave en morceaux, de manière à faciliter leur intégration à la préparation.

• Ensuite, pressez une orange et ajoutez le jus dans un mixeur, dans lequel vous allez ajouter la betterave

rouge, les carottes et le verre d'eau.

• Mixez jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Buvez cette préparation dans les premières heures de la journée. Votre corps vous en sera reconnaissant.

### > Un jus au céleri, à la carotte et à l'ail

Il est possible que vous soyez surpris par la présence de l'ail dans cette recette. Il est cependant important de garder à l'esprit que l'ail est l'un des aliments les plus antioxydants et c'est également un excellent antibiotique naturel.

Il va vous aider à désenflammer et à prendre soin de votre foie, ainsi qu'à dépurifier les toxines de vos reins et à optimiser le fonctionnement de votre pancréas.

N'hésitez surtout pas à ajouter une gousse d'ail dans votre jus naturel, car ses avantages sont très intéressants.

#### Ingrédients

- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 verre d'eau (200 ml)

#### Préparation :

• Ce jus est extrêmement facile à préparer. Lavez bien votre branche de céleri et vos carottes, puis mettez-les dans un mixeur avec le verre d'eau et les gousses d'ail.

• Mixez bien et buvez le tout chaque matin.

### > Un jus de pomme à la linette

La linette ou le lin (*zeriaâte el kettane*) est une plante médicinale aux propriétés anti-inflammatoires, diurétiques et régénérantes exceptionnelles. Elle prend soin de

vos santé digestive et élimine les infections qui peuvent toucher votre appareil intestinal. Si vous associez ses bienfaits à ceux du jus de pomme naturel, vous allez rapidement éprouver une grande sensation de bien-être. Cependant, il est important d'inclure ce jus dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, qui ne laisse pas de place aux aliments riches en graisse ou en conservateurs.

#### Ingrédients :

- 2 pommes
- 1 verre d'eau (200 ml)
- 1 cuillerée de linette en poudre (5 g)

#### Préparation :

• En premier lieu, nous tenons à vous préciser que vous pouvez trouver de la linette en poudre dans n'importe quelle boutique naturelle.

Il s'agit d'un complément alimentaire que vous pouvez incorporer dans vos salades, dans vos yaourts ou dans vos jus naturels, comme dans le cas qui nous intéresse aujourd'hui.

• Gardez à l'esprit qu'il est important que les pommes que vous allez utiliser soient issues de l'agriculture biologique.

• La première chose à faire est de bien laver vos pommes, de les éplucher et de retirer tous leurs pépins. Ensuite, mixez-les.

• Pour que le jus ne soit pas trop épais, ajoutez un verre d'eau et une cuillerée de lin en poudre. Remuez bien et buvez cette préparation tous les matins.

Parmi ces jus, choisissez celui qui vous plaît le plus ou qui correspond davantage aux produits que vous avez à la maison. Nous vous recommandons d'être bien réguliers, d'en boire tous les jours, ainsi que d'améliorer votre régime alimentaire et vos habitudes de vie.

## Le thé chinois aux excréments d'insectes serait excellent pour la santé

Selon une étude chinoise publiée dans *Food Research International*, le thé à base d'excréments d'insectes serait particulièrement bon pour notre organisme. On lui connaît notamment des vertus pour la digestion, mais aussi pour l'hypertension. Malheureusement, cela reste un produit de luxe.

Cette boisson très prisée en Chine, mais aussi très coûteuse à produire et donc à boire ! Parmi les qualités de ce thé aux excréments d'insectes, on trouve une réduction de l'hypertension, mais aussi une baisse du taux de graisse et de sucre dans le sang et un petit coup de pouce pour la digestion. En bref, ce thé un peu spécial a tout du remède miracle. Malheureusement, la production de ce thé chinois est complexe puisque les insectes en question ne sont nourris que de feuilles de thé. Il faut donc 10 kilos de thé pour produire un kilo d'excréments !

## Pommade faite avec des feuilles de consoude

La consoude (*Iessaqet ledjrah*) est une plante utilisée depuis très longtemps pour soigner des blessures (non saignantes) après des coups ou des contusions. Cette plante semble avoir su scientifiquement prouver son efficacité (dû notamment à l'allantoïne). La pommade faite avec des feuilles de consoude soigne entorses, ecchymoses, douleurs musculaires mais aussi l'eczéma ou le psoriasis : Faire fondre 60 g de cire d'abeille et 500 ml d'huile d'olive au bain-marie et ajouter 120 g de plante séchée ou 300 g de plante fraîche.

- Chauffer le mélange à feu doux tout en remuant régulièrement avec une cuillère pendant une heure.

-Mettre le mélange dans un tamis fin et avec l'aide d'une grande cuillère, appuyer pour extraire le «jus».

-Verser ensuite le mélange dans un bocal propre et stéril

### Manger des cornichons pour être moins stressé ?

Adeptes des petites astuces qui donnent le sourire, un psychiatre conseille plutôt la consommation régulière de cornichons ! Une façon de réduire le stress et de garder son humeur au top : «C'est une découverte très sérieuse. Le cornichon est un psychobiotique, un aliment fermenté qui fait fabriquer de la sérotonine et de la dopamine au... tube digestif !»

### Le romarin contre la migraine

Grâce à son action anti-inflammatoire, le romarin (*iklil*) soulage les migraines et les céphalées, en particulier celles provoquées par le froid. Vous pouvez l'utiliser :

- en infusion : faire infuser 2 g de romarin séché (environ une cuillère à café) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer et boire une tasse d'infusion dès l'apparition de la migraine.

- en inhalation : faire bouillir une poignée de romarin séché dans 1 l d'eau et verser le tout dans un grand bol. Se couvrir la tête avec une serviette puis bien inspirer la vapeur jusqu'à ce que le mal de tête disparaisse

### La patate douce écrase la pomme de terre

Aliment traditionnel et populaire sur l'île d'Okinawa (l'endroit qui compte le plus de centenaires et de super centenaires au monde), la patate douce a des teneurs record en nutriments : deux patates de taille moyenne apportent 100% des besoins journaliers en vitamine C, 400% des besoins journaliers en pro-vitamine A et plus de la moitié des apports en vitamines B. La patate douce est aussi très riche en fibres solubles qui renforcent la barrière intestinale et stabilisent le taux de sucre sanguin. Ces propriétés font de la patate douce un aliment qui renforce le système immunitaire, améliore la qualité de la peau et la protège efficacement des dégâts du soleil. Chaque fois que vous le pouvez, privilégiez la patate douce par rapport à la pomme de terre : alors que la pomme de terre augmente fortement le sucre sanguin, la patate douce possède un index glycémique de 50, qui en fait un allié de votre ligne et un aliment intéressant dans le diabète.

### La nomophobie, le mal du XXI<sup>e</sup> siècle

Peut-on devenir accro à son téléphone portable ? Aujourd'hui, tout le monde ou presque possède un mobile. Être incapable de s'en séparer, paniquer à l'idée de le perdre, la nomophobie est une crainte qui touche essentiellement les jeunes. Toujours plus connectés sur les réseaux sociaux, un monde sans téléphone portable paraît difficile à imaginer, tant ce petit appareil a envahi nos vies.

Ce terme singulier, la nomophobie, contraction de «no mobile phobia» désigne la peur excessive d'être séparé de son portable. Une maladie dénoncée lors de la Journée internationale sans téléphone portable.

## Cette semence pourrait sauver votre maison d'un incendie

Le sperme peut aider à combattre le feu. C'est ce que vient de démontrer les travaux de recherche d'une université italienne qui s'intéresse aux propriétés de l'ADN contenu dans la semence des harengs. Une découverte qui pourrait conduire à la création de retardateurs de flamme plus écologiques.

Des chercheurs de l'Ecole polytechnique de Turin ont en effet découvert que le sperme provenant des harengs contient un ADN dont les propriétés le rendent résistant à la chaleur, voire au feu.

Une série de tests a ainsi pu déterminer qu'en présence de flammes, l'ADN en question forme un manteau résistant, s'apparentant à une sorte de mousse, lui permettant de se protéger efficacement et d'éviter de brûler.

Selon les scientifiques en charge du projet, cette propriété découverte dans le sperme

pourrait s'avérer très prometteuse dans la conception de nouveaux retardateurs de flammes plus respectueux de l'environnement et de la santé. En effet, beaucoup de produits chimiques utilisés actuellement pour prévenir la combustion de nos canapés, meubles et produits en matière plastique, seraient indirectement responsables de l'apparition de cancers, anomalies congénitales ou même d'infertilité. Le professeur Giulio Malucelli, responsable de l'équipe de recherche, affirme avoir travaillé d'arrache-pied pour appliquer les propriétés de cet ADN à des matériaux utilisés dans la vie de tous les jours. Si le temps où vous pourrez vous enduire de sperme de hareng pour sauver les habitants d'une maison en flammes n'est pas encore venu, il n'est pas impossible que vos prochains meubles intègrent dans leur composition l'ADN du sperme en question.

## BON À SAVOIR

Le son d'avoine est un coupe-faim totalement naturel. Il active la sensation de satiété grâce à sa haute teneur en fibres solubles et en pectine qui auront tendance à gonfler dans l'estomac et provoquer un rassasiement rapide.