

Plus les hommes sont sportifs, plus leur libido dégringole

Les hommes trop sportifs ne devraient pas s'étonner de constater une baisse de leur libido. Selon une récente étude menée par des chercheurs de l'université de Caroline du Nord, aux Etats-Unis, le sport intensif nuirait fortement à l'appétit sexuel des hommes. En recoupant toutes leurs données, les chercheurs ont observé que ceux dont la pratique sportive était la plus régulière et la plus intensive avaient généralement une vie sexuelle plus modérée.

En revanche, ceux qui faisaient de l'exercice physique plus modérément montraient un appétit sexuel plus développé. Si l'origine exacte de cette conséquence du sport n'a pas été totalement éclaircie par les auteurs de cette étude, ces derniers suggèrent un impact de l'activité sportive sur les taux de testostérone.

En témoigne une autre étude, parue récemment, et qui a montré que les hommes qui pratiquaient une activité physique intense souffraient plus fréquemment de problèmes de fertilité.

Concrètement, la chaleur corporelle qui se dégage lors de la pratique d'un sport nuirait à la quantité de spermatozoïdes des individus concernés.

Essayez le gandouch pour l'hygiène de la bouche

Pratique traditionnelle de l'ayurveda, le gandouch, appelé aussi «oil pulling» par les Américains, consiste à garder en bouche pendant quelques minutes le matin une cuillère à soupe d'huile végétale. Cette routine «détox» favoriserait une meilleure santé buccale, avec des dents plus fortes et blanches, une meilleure haleine et un apaisement des inflammations des gencives, tout en diminuant le risque de caries. Mais l'effet serait profitable à la santé de manière globale.

En ayurveda, médecine indienne millénaire, le gandouch, appelé aussi «kavala gandoosha» ou «kavala graha», est un rituel d'hygiène buccale incontournable du matin. Sa pratique est simple, bien que déroutante : il s'agit de garder en bouche une cuillerée à soupe d'huile de sésame (*djeldjène*) pendant au minimum 5 minutes, pour les débutants, et jusqu'à 20 minutes, pour les plus habitués.

Selon la tradition, il est conseillé de malaxer longuement l'huile en bouche, c'est-à-dire la «mâcher» en la faisant passer énergiquement entre les interstices des dents, d'avant en arrière. Par ce bain de bouche, l'huile se charge en toxines, que l'on évacue en recrachant l'huile, laquelle, au contact de la salive agissant comme un émulsifiant, est devenue trouble et a pris une teinte claire, tendant parfois vers le vert.

Apprenez à vous détendre

Et si on vous disait qu'avoir un passe-temps ou que passer quelques heures sans rien faire est bon pour votre cerveau ? Les personnes qui réussissent dans la vie sont celles qui comprennent que la vie est faite de choses à faire, pas de préoccupations à résoudre. Pour être plus heureux, vous devez comprendre que nous avons un certain nombre de tâches à accomplir, et que le repos en fait partie.

Si vous souhaitez vous sentir mieux dans vos baskets, vous devez prendre entre 30 minutes et 2 heures par jour pour libérer votre esprit des préoccupations du quotidien, en vous consacrant à votre passe-temps favori ou en laissant simplement vos pensées divaguer.

Un anti-inflammatoire découvert dans l'assiette des Maoris

En Nouvelle-Zélande, on dit que les Maoris qui vivent sur la côte ne souffrent jamais de problèmes d'arthrose, ni d'asthme, contrairement à leurs frères de «l'intérieur» des terres. Sur la côte Est de la partie sud de la Nouvelle-Zélande, les Maoris prennent un petit-déjeuner traditionnel composé de moules vertes, une trentaine environ. Selon le professeur Georges Halpern, c'est donc tout naturellement dans la mer que l'on peut trouver les aliments qui, sous un faible volume, sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Les acides gras polyinsaturés, les oméga-3 et les caroténoïdes en font partie. Et c'est vrai, nous le savons tous maintenant, que les huiles de poissons sont extrêmement bénéfiques pour notre organisme (morue, thon, saumon) et nous apportent une quantité importante d'oméga-3. Pourtant, en matière d'apport en acides gras oméga-3, on a trouvé encore mieux que la morue et le saumon. La moule verte de Nouvelle-Zélande (*Perna canaliculus*) possède une composition unique de 4 acides gras oméga-3 qui cohabitent rarement ensemble et dont le pouvoir inhibiteur de l'inflammation est 150 fois plus important que l'huile de lin ou de saumon, pourtant déjà renommés pour leur richesse en oméga-3. C'est le Royal Melbourne Institute of Technology University qui a organisé des travaux autour de la moule verte de Nouvelle-Zélande et qui a réussi à identifier ses éléments actifs anti-inflammatoires.

Une action directe sur l'hypertension

Les recherches modernes ont montré que le céleri branche (*krafès*) pouvait baisser le mauvais cholestérol, lutter contre l'excès de triglycérides. Mais ce sont surtout ses propriétés pour contrôler l'hypertension qui sont peut-être les plus remarquables. Et c'est même probablement le légume le plus efficace pour lutter contre ce type de déséquilibre.

Si vous avez un extracteur, vous pouvez fabriquer un jus vous-même avec 2 à 3 tiges de céleri avec les feuilles. Une autre recette : 2 à 3 tiges de céleri avec les feuilles, 3 à 4 carottes et 2 pommes. Buvez deux fois par jour un petit verre pendant 15 jours.

GAZ INTESTINAUX

Les meilleures recettes naturelles

Les gaz intestinaux peuvent être inconfortables, mais ils sont surtout considérés comme honteux. S'ils ne sont pas pathologiques au sens strict du terme, ils peuvent vous révéler la présence d'un problème de santé.

Chez une personne saine, les flatulences sont expulsées de manière imperceptible et facile. La situation devient problématique lorsque les intestins produisent des gaz en excès et que le corps ne parvient pas à tous les expulser. Si tel est votre cas, nous vous recommandons de profiter des remèdes suivants :

Le gingembre

Le gingembre (*skendjbir*) est utilisé pour traiter de nombreux problèmes digestifs et intestinaux. Pour éviter la production excessive de gaz, il est fortement recommandé de mâcher une petite rondelle de gingembre après chaque repas, ou bien d'en saupoudrer un peu sur les plats du quotidien (ce qui, de plus, donnera une saveur acidulée à vos préparations).

D'un autre côté, une infusion à base de cette racine peut permettre de diminuer rapidement les flatulences.

Ingédients :

- 1 cuillerée de gingembre en poudre (10 g).
- 1 tasse d'eau (250 ml).
- Préparation :**
- Dans une casserole, versez l'eau et la poudre de gingembre.

- Laissez cuire à feu doux, puis lorsque le mélange bout, laissez la cuisson se poursuivre pendant 10 minutes.

- Ensuite, retirez la casserole du feu. Attendez 5 minutes, puis filtrez et buvez.

- Consommez cette infusion 3 fois par jour (matin, après-midi et soir).

La cannelle

Cette épice réduit la formation de gaz et les inflammations stomacales. De plus, elle apporte une saveur originale à vos infusions et à vos desserts.

Vous pouvez consommer un mélange de cannelle (*qorfa*) et de lait, si vos flatulences ne sont pas provoquées par une intolérance au lactose. Dans le cas contraire, remplacez le lait

de vache par du lait d'amande ou par un autre lait végétal.

Ingédients :

- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (5 g).
- 1 tasse de lait (250 ml).

Préparation :

- Faites chauffer le lait dans une casserole, sans le faire bouillir.

- Ajoutez la cannelle, puis remuez bien.

- Retirez la casserole du feu et buvez votre mélange. Vous pouvez ajouter un peu de miel si vous le souhaitez.

- Consommez cette boisson tous les soirs avant d'aller vous coucher.

Les graines de carvi

Vous ne devez pas vous en passer si vous avez tendance à souffrir de gaz intestinaux, d'indigestions ou de coliques. Consommer une infusion de graines de carvi (*karouiya*) va vous permettre de stimuler votre production de sucs gastriques et de réduire vos flatulences.

Ingédients :

- 1 cuillère à café de graines de carvi (5 g).
- 1 tasse d'eau (250 ml).

Préparation :

- Mettez l'eau à chauffer dans une casserole. Portez-la à ébullition.

- Une fois qu'elle bout, retirez la casserole du feu et ajoutez les graines.

- Couvrez et laissez reposer le mélange pendant 5 minutes.

- Filtrez-le et consommez-le avant d'aller vous coucher. Si vous souhaitez optimiser les effets de cette boisson, nous vous recommandons d'en consommer trois tasses par jour. Vous pouvez aussi mastiquer des graines de carvi grillées.

Le vinaigre de pomme

Il est très utilisé pour traiter les indigestions, ainsi que pour combattre les gaz. Le vinaigre

dispose de la capacité à calmer l'estomac et à offrir aux personnes qui souffrent de problèmes gastriques un soulagement immédiat.

Ingédients :

- 2 cuillerées de vinaigre de pomme (20 ml).
- 1 tasse d'eau (250 ml).

Préparation :

- Dans une casserole, versez le vinaigre et l'eau, puis mélangez-les bien.

- Faites-les chauffer durant quelques minutes, mais ne les portez pas à ébullition.

- Retirez la casserole du feu, puis buvez le mélange une fois qu'il est à température ambiante.

L'ail

L'ail est un aliment antiseptique qui peut vous aider à ne pas souffrir de gaz intestinaux, car il permet de stimuler la production de sucs gastriques, qui vont aider notre estomac à bien digérer les aliments que nous ingérons. Une soupe à l'ail est parfaite pour réduire la portée de ces troubles. Vous pouvez également ajouter directement de l'ail à tous vos plats.

Certaines personnes plébiscitent en particulier l'infusion d'ail et de cumin.

Ingédients :

- 3 gousses d'ail.
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu (2 g).
- ½ cuillère à café de graines de cumin (2 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml).

Préparation :

- Dans une casserole, versez l'eau, le poivre et le cumin.
- Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux.

- Ajoutez l'ail dans la casserole, puis faites chauffer le tout.
- Lorsque le mélange arrive à ébullition, laissez la décoction se poursuivre pendant 5 minutes.

- Retirez ensuite la casserole du feu, puis laissez le mélange infuser pendant 5 minutes avant de filtrer le contenu.

- Buvez ce mélange à température ambiante, trois fois par jour.

Remèdes traditionnels du sud du Mexique

Les fruits tropicaux abondants dans cette partie du pays ont aussi des utilisations médicinales. La peau du fruit de la papaye est appliquée sur la peau pour soulager les piqûres d'insectes, tandis que les feuilles de papaye sont bouillies et appliquées sur la poitrine pour traiter l'asthme. Un thé fait à partir de pelures de banane est censé aider les problèmes vésiculaires, tandis qu'un thé fait à partir des écorces de mangue est utilisé pour traiter les maux d'estomac.

Bénéfique pour le cœur et les artères fragiles

De nombreuses études cliniques ont mis en évidence l'effet bénéfique de la curcumine (la substance active du curcuma, qui est une racine) sur les maladies cardiovasculaires.

L'une d'elles a été réalisée sur 121 personnes ayant subi un pontage coronarien. On sait que ces personnes sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes d'un infarctus du myocarde.

Les résultats montrent que la consommation de curcumine avant l'opération a permis de réduire de 56% le risque d'infarctus du myocarde.

Masque antirides au concombre

Ce masque doux au concombre est à appliquer autour des yeux pour lisser la peau et atténuer les rides. Couper un concombre en petits cubes et les passer au mixeur pour en faire une pâte bien lisse. Ajouter deux cuillères à soupe de yaourt nature. Mélanger soigneusement le yaourt à la pâte de concombre. Ce masque au concombre peut être conservé au réfrigérateur pendant trois ou quatre jours.

En cas de chute de cheveux

Enduisez la tête avec de l'eau de citron, laissez pendant 15 minutes puis rincez au shampoing, laissez sécher, puis enduisez la tête avec de l'huile de *habbat essouda* (nigelle) au coucher pendant 2 semaines. Sinon faites une solution de feuilles de patate douce (*batata h'loua*) dans de l'eau et appliquez sur le cuir chevelu (favorise la repousse des cheveux).

Remède africain contre l'asthme

Faites bouillir dans de l'eau 2 à 3 cuillerées à soupe d'oignon haché pendant 10 minutes, puis sucrez au miel le liquide obtenu. Prenez une tasse le matin à jeun et une autre le soir. Un autre remède consiste à jeter quelques feuilles de menthe dans 1 litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser quelques minutes. Prendre une tasse le matin et le soir (pour adultes).

Éliminez la plaque dentaire avec la peau d'orange

Avant d'aller vous coucher, brossez-vous les dents puis prenez un morceau d'épluchure. Frottez toute l'email pour désincruster la plaque dentaire et prévenir sa formation à l'avenir. La peau d'orange est riche en vitamine C... Cette substance organique est connue pour ses grands bienfaits concernant le blanchiment des dents.

Pour soulager une rage de dents

Prenez un clou de girofle (*qronfel*) et saupoudrez-le de cannelle (*qorfa*) avant de l'appliquer sur la zone douloureuse. Essayez de croquer pour diffuser les bienfaits de cette combinaison puis attendez quelques minutes le temps que ça fasse effet. C'est uniquement une solution temporaire, elle ne peut remplacer l'intervention d'un dentiste.

Vous avez une petite poussée de fièvre ?

Laissez de côté les médicaments trop lourds et mangez de la banane en purée ! Certes en cas de grande fièvre, en consommer n'aura pas de véritable impact sur votre température. Mais pour les petites poussées, nul besoin de faire appel aux grands moyens. En Thaïlande, les femmes enceintes consomment quotidiennement de la banane pour renforcer leur corps et pour assurer une température corporelle optimale pour le développement fœtal.

Débouchez votre nez grâce aux épices

Si votre nez est bouché et que vous avez du mal à respirer, prenez à quantité égale du poivre noir, de la cannelle et du cumin, puis écrasez les pour avoir une poudre que vous allez renifler pour vous aérer à éternuer et à déboucher votre nez. Vous pouvez aussi utiliser de l'eau salée pour soulager votre congestion nasale. Et pour cela, il vous suffit de dissoudre une quantité de sel dans l'eau chaude, ajoutez un peu de poivre et procédez par la suite à un lavage de vos narines. Cette recette va enlever les mucus secs, ouvrir les sinus et favoriser l'écoulement de votre nez.

Syndrome des jambes sans repos

Récemment, un essai clinique mené auprès d'une quarantaine de personnes a rapporté un effet bénéfique de la valériane (en pharmacie) chez des victimes du syndrome des jambes sans repos. Les chercheurs ont observé une réduction des symptômes, une amélioration du sommeil et une diminution de la somnolence pendant la journée.

Contre les saignements de nez

Vous pouvez arrêter et prévenir les saignements de votre nez à l'aide du jus de citron. Il vous suffira d'appliquer un peu de citron sur une boule de coton ou un tissu propre et le placer dans votre narine qui saigne. Sinon vous pouvez ajouter du citron dans vos boissons pour bénéficier de ses propriétés antibactériennes qui aideront votre sang à ne plus couler.