

En cas de problèmes de thyroïde

Faites bouillir 7 tasses d'eau minérale dans une casserole. Réduisez le feu et ajoutez progressivement : 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre, une tasse de jus de cranberry (canneberge) (en grandes surfaces ou boutiques spécialisées), 1/2 cuillerée à café de gingembre (*skendjibir*) moulu, 1 pincée de noix de muscade (*djouzet ettibe*). Mélangez avec une cuillère en bois et laissez infuser et refroidir pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite les jus d'un citron frais et de 3 oranges.

Le fenugrec contre la chute de cheveux

Les graines de fenugrec (halba) contiennent des nutriments essentiels, excellents pour la santé capillaire, surtout sur les cheveux abîmés. Mixez 1 cuillerée de graines de fenugrec (10 g) dans un verre d'eau tiède (200 ml) et appliquez sur tous les cheveux. Laissez agir pendant une heure et rincez. Utilisez deux ou trois fois par semaine.

Avez-vous une peau à moustiques ?

Selon différentes études, les moustiques ne seraient pas attirés par un type de peau, mais par l'état physiologique des personnes piquées. «Les moustiques sont attirés par l'odeur de la sueur, et plus particulièrement par certaines substances qui la composent, à savoir l'acide lactique, l'acide urique ou encore l'ammoniaque». Ces nuisibles sont également attirés par les environnements humide et chaud, ils ont donc plus tendance à s'intéresser à une personne qui revient du sport que par une personne au sec, à l'ombre. Des chercheurs ont en effet avancé que les femmes enceintes et les personnes malades attirent davantage les moustiques, car elles dégagent davantage de CO2. Le moustique sera aussi attiré par certaines odeurs de peau qui ne sont pas accessibles à l'être humain. Ces odeurs sont émises par les bactéries présentes à la surface de la peau et plus il fait chaud, plus le nombre de bactéries augmente et plus les moustiques affluent.

L'umami, la cinquième saveur

L'umami est la cinquième saveur détectée par la langue, après le salé, le sucré, l'acide et l'amer. L'umami correspond au goût du mono-glutamate de sodium. En japonais, le terme umami signifie «délicieux, savoureux». La saveur umami est un goût plaisant, proche du sucré. C'est le professeur japonais Kikunae Ikeda qui identifia et nomma la saveur umami, en 1908, en dégustant un bouillon d'algues. La sauce soja, le bouillon dashi, utilisé dans la cuisine japonaise, l'algue kombu, le bouillon de poule, le miso, l'anchois, les champignons séchés, les viandes fumées, entre autres, peuvent apporter une saveur umami. Outre le glutamate, le guanylate et l'inosinate déclenchent la saveur umami. L'umami est davantage présent dans des plats salés contenant des protéines que dans des mets sucrés. La saveur umami est perçue par des récepteurs de la langue de la famille T1R, qui détectent aussi le sucré. Ces récepteurs sont couplés à une protéine G. Le sucré et l'umami utilisent la même voie de transmission du signal, mais dans des cellules différentes. Les aliments riches en saveurs sucrées et umami sont plutôt des aliments agréables, contrairement à ceux qui ont des goûts amer ou acide.

Pour nettoyer les poumons et arrêter de fumer

Faites bouillir 1/2 litre d'eau, ajoutez ensuite 2 oignons moyens, 50g de racines de gingembre, 1 cuillerée à café de curcuma, et 2 cuillerées à café de miel. Laissez mijoter pendant 40 minutes à feu moyen. Remuez de temps en temps jusqu'à obtenir une préparation épaisse. Couvrez ensuite la casserole et laissez infuser pendant 1 heure. Filtrez le tout et recueillez la boisson. Gardez au frais et prenez-en 2 cuillerées à café à jeun, le matin, l'après-midi et le soir.

Elles favorisent la coagulation sanguine

Une façon d'augmenter nos niveaux de vitamine K, et par conséquent, de favoriser la guérison de nos blessures grâce aux pommes vertes. La vitamine K joue le rôle d'un composé antihémorragique, et il est très fréquent de souffrir d'un déficit de ce nutriment lorsque l'on a une maladie infectieuse ou quand on est convalescent d'une maladie. Aussi, si vous avez tendance à saigner des gencives, pensez à augmenter votre consommation de pommes vertes.

Jus de pastèque au miel

Côté détox, la pastèque a également son mot à dire. C'est un fruit peu calorique, mais très riche en fibres. La pastèque est principalement connue pour sa composition en caroténoïdes (un antioxydant) et en lycopène, une substance qui donne son effet hypocholestérolémiant et anti-inflammatoire. La pastèque est très riche en eau et contient beaucoup de vitamine C, de calcium et de phosphore. Cette préparation est naturellement saine et facilite l'élimination des toxines. Le citron, un agrume de la minceur, renforce la qualité détox de cette préparation. Pour éviter les sucres raffinés, remplacez-le par du miel qui est d'ailleurs facultatif car la pastèque est un fruit bien sucré de nature.

Faites bouillir un peu d'eau (20g) et un peu de miel (20g) pour obtenir un sirop de miel. Préparez la pastèque (1 kg) en enlevant l'écorce et les graines. Coupez en gros morceaux. Mettez les morceaux de pastèque dans un blender et ajoutez le jus d'un demi-citron et le sirop de miel. Mixez le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait aucun morceau. Mettez au froid et buvez glacé.

Découvrez comment le curcuma aide à la récupération des patients atteints d'alzheimer

Bien qu'il soit prouvé que le curcuma puisse aider à améliorer la condition des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer, nous devons être conscients que chaque cas est différent et qu'il ne s'agit pas d'une épice miracle.

Ses principales propriétés sont attribuées à un bioactif connu sous le nom de curcumine qui, en plus d'être le responsable de sa couleur caractéristique, participe dans plus de 150 activités thérapeutiques.

Ceci est dû à son action anti-inflammatoire et antioxydante qui intervient sur des fonctions vitales du corps, en diminuant les risques de cancer et d'autres pathologies chroniques.

En effet, des études assurent qu'il détient le pouvoir de traverser la barrière hémato-encéphalique, ce qui est prometteur pour la prévention et le traitement des troubles neurologiques.

Une des plus reconnues suggère qu'au moins un gramme de curcuma (korkoum ou erq lasfar) par jour, pris pendant trois mois, peut favoriser les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Comment le curcuma aide-t-il les patients souffrant d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est cataloguée comme la forme la plus commune de démence et se caractérise par la perte de la fonction cognitive.

Pour le moment, il n'existe pas de remède et les traitements avec des médicaments conventionnels ne sont pas du tout efficaces pour le contrôle des symptômes. De ce fait, beaucoup centrent leurs investigations sur les effets de contrôle que possèdent les ingrédients naturels comme le curcuma.

Cette espèce naturelle a donné des résultats positifs sur les patients diagnostiqués et tout indique qu'il détient le pouvoir d'améliorer leur condition.

Dans cette étude appelée «Effets du curcuma sur la maladie d'Alzheimer avec des

symptômes comportementaux et psychologiques de démence», les scientifiques décrivent trois patients affectés par cette pathologie.

Leurs symptômes de conduite se sont améliorés après avoir reçu 100 mg de curcumine par jour pendant 12 semaines. Selon l'information divulguée :

«Les trois patients ont fait preuve d'irritabilité, d'agitation, d'anxiété et d'apathie, deux patients souffrent d'incontinence urinaire. On leur prescrit des capsules de poudre de curcuma et ils commencèrent à se rétablir de ces symptômes sans aucune réaction adverse parmi les aspects de symptômes et laboratoire clinique.»

Une fois les trois mois d'analyses écoulés, les chercheurs conclurent que les symptômes des patients diminuèrent aussi significativement que les soins de leurs aides-soignants.

Propriétés du curcuma contre Alzheimer

Selon les analyses des études réalisées par rapport à cette épice et à Alzheimer, la curcumine est la responsable des effets positifs chez les patients.

Cette substance active augmente l'éclaircissement pathologique de la plaque bêta-amyloïde et, en combinaison avec la vitamine D3, son processus neuro-réparateur est encore plus grand.

• La faible poids moléculaire de l'épice et sa structure polaire font que la curcumine dépasse avec facilité la barrière hémato-encéphalique.

• D'une part elle se mélange avec les bêta-amyloïdes, des protéines anormales que l'on a détectées dans le cer-

veau des individus touchés par cette maladie.

• D'autre part, ses puissantes qualités anti-inflammatoires et anti-oxydantes réduisent les symptômes qui se produisent à cause de l'excès d'inflammation dans le cerveau et l'oxydation cellulaire.

La curcumine interfère dans l'expression de plus de 700 gènes et empêche aussi bien l'activité comme la synthèse de la cyclo-oxygénase-2 (COX2) et la lipoxigénase (5-LOX), enzymes qui modèrent l'inflammation.

Comment inclure le curcuma dans un régime

Le curcuma peut s'ajouter en petites quantités dans de nombreux plats habituels comme les soupes, les ragoûts et le riz.

Il peut également s'ajouter aux milk-shakes de fruits et de légumes pour leur donner un «plus» d'antioxydants. Une solution rapide et simple pour profiter au maximum de ses propriétés peut s'obtenir par la préparation d'un thé.

Ingrédients :

• 1 cuillère de curcuma en poudre (10g)

• 1 litre d'eau

Que devez-vous faire ?

• Ajoutez la cuillère de curcuma en poudre dans un litre d'eau bouillante et laissez infuser.

• Quand elle est froide, prenez-en une tasse deux fois par jour.

• De façon optionnelle on peut sucrer avec un peu de miel.

La consommation habituelle de curcuma ne diminue pas que les effets d'Alzheimer chez les patients diagnostiqués, mais aide aussi à éviter le risque chez les personnes saines.

Et puis, même si c'est une épice bénéfique, suivez-vous que le curcuma ne doit pas être consommé en quantités excessives et que l'on ne doit pas attendre non plus des résultats miraculeux.

On sait pourquoi le chou accélère le transit !

Avez-vous déjà ressenti un besoin pressant d'aller aux toilettes après avoir mangé du chou ou un repas épicé ? Selon une étude de l'Université de Californie publiée par *New Scientist*, cela serait dû aux papilles gustatives qui bordent votre intestin et détecteraient les produits chimiques inflammatoires pour avertir ensuite le cerveau. Ces papilles, appelées «cellules entérochromaffines», produisent 90% de la sérotonine du corps, un neurotransmetteur connu pour réguler l'humeur, l'appétit et le sommeil dans le cerveau.

Les cellules entérochromaffines possèdent des récepteurs qui détectent les irritants alimentaires, les hormones du stress et les sous-produits bactériens. Ainsi, lorsqu'elles sont exposées à ces substances, les cellules pompent les molécules de sérotonine, qui activent les terminaisons nerveuses intestinales qui se connectent au cerveau.

Selon l'étude, le cerveau répond en accélérant le mouvement intestinal, ou, si la situation est vraiment mauvaise, en provoquant une diarrhée ou des vomissements. Mais «cela peut également vous donner un sentiment général d'inconfort pour vous faire savoir que vous avez probablement un épisode inflammatoire». Or, les scientifiques ont constaté que l'irritant alimentaire ayant activé cette réponse le plus fortement était l'isothiocyanate d'allyle, un composé responsable notamment du goût piquant du wasabi, du chou et du brocoli.

Ces aliments sont connus pour affecter les mouvements intestinaux et causer des troubles intestinaux lorsqu'on les consomme de manière trop régulière.

Une crème antirides

Grâce à sa forte concentration en vitamines A et E, deux nutriments à l'action antioxydante, la vaseline est une solution économique pour lutter contre les rides prématurées. Ces qualités, ajoutées à sa haute teneur en minéraux, augmentent l'élasticité et la fermeté de la peau, évitant la formation de fines rides. Prenez une petite quantité de vaseline et frottez-la sur les zones sensibles de la peau jusqu'à ce qu'elle soit bien absorbée. Répétez cela 3 ou 4 fois par semaine.

Pour soulager les coups de soleil

Vous pouvez appliquer des linges humides trempés dans du lait écrémé et des glaçons, ou des linges que vous aurez mis 10 minutes au congélateur. Cela vous soulagera !

Contre les infections urinaires

Mettez dans un verre d'eau une gousse d'ail épluchée et hachée. Mettez le mélange sur feu pendant 15 minutes puis laissez reposer pendant 10 minutes. Filtrez puis ajoutez 1 cuillerée de jus de citron et 1 cuillerée à café de miel.

Les bananes vertes réduisent le cholestérol

Une banane verte d'environ 200 g peut apporter jusqu'à 5 g de protéines, ce qui en fait une excellente option pour réduire les hauts niveaux de cholestérol. Cela est bon si vous voulez éviter des problèmes comme l'obésité, les maladies associées au diabète de type 2 et quelques types de cancer.

Le café pour contrôler le stress

Selon certaines études réalisées sur le sujet, le café peut être un excellent allié dans certaines situations de stress. Toutefois, vous devez prendre en compte que pour atteindre les objectifs souhaités, les quantités doivent être modérées.

L'eau citronnée contre les infections buccales

La consommation quotidienne de cette boisson peut contribuer à nettoyer la cavité buccale pour éviter la prolifération excessive de germes dans les dents et les gencives. Le citron a des propriétés antimicrobiennes et antibiotiques qui peuvent réduire le risque de douleurs dentaires et de gingivites. Sa consommation avec de l'eau tiède combat la mauvaise haleine.

Être entouré améliore la santé

Le fait de faire partie d'un groupe, d'un club ou d'une équipe permet d'améliorer sa santé physique et mentale. Selon une étude, le risque de décès, au-delà de 52 ans, est supérieur de 26 % chez les personnes qui ont très peu de contacts humains. Plusieurs études ont également prouvé qu'être en contact régulier avec sa famille ou ses amis permettait d'être en bonne santé plus longtemps.