

Les hommes transpirent-ils plus que les femmes ?

Selon la croyance populaire, les hommes transpireraient plus que les femmes. Les scientifiques ne sont pourtant pas aussi catégoriques. Selon eux, ce serait une question de corpulence, pas de sexe. La transpiration est une réaction naturelle de l'organisme. Elle lui permet d'évacuer un excès de chaleur. Longtemps, les scientifiques ont pensé que l'homme transpirait plus que la femme. Une question d'hormones, de testostérone plus exactement, avançaient certains. Parce qu'avant la puberté, la sudation semble être la même chez les filles que chez les garçons.

Une étude réalisée par des chercheurs japonais a montré que les hommes physiquement en forme avaient tendance à transpirer plus facilement. Venaient ensuite les autres hommes, généralement devancés tout de même par les femmes en bonne forme physique. Les femmes habituellement inactives présentaient les taux de transpiration les plus bas. Généralement, les personnes en forme physique commencent en effet à transpirer à une température centrale du corps plus basse. Chez les personnes non entraînées, les glandes sudoripares, en revanche, ne s'activent que lorsque le niveau d'exercice est relativement important.

Des travaux menés plus récemment par des chercheurs australiens tendent à prouver que c'est avant tout la forme et la taille du corps qui influencent la sudation, les hommes présentant en moyenne une corpulence plus importante que les femmes...

Pour réduire la présence de graisse sous les aisselles

Faire bouillir 2 artichauts dans un litre d'eau. Mixez 3 rondelles d'ananas avec le jus d'un citron et 5 amandes. Puis mélangez l'eau obtenue de la cuisson des artichauts avec le jus d'ananas, de citron et les noix. Consommez cette boisson deux fois par semaine, une heure avant les repas.

Il faut dire que cela peut être dû à une accumulation excessive de graisse. Tout comme vous l'accumulez sur l'estomac, les hanches, les fesses, les cuisses ou les mollets, elle peut se localiser sur le dos, les seins et les aisselles. Son origine est presque toujours génétique...

Pour améliorer la qualité du lait maternel

La vitamine A et les bêta-carotènes sont des nutriments qui ne peuvent pas manquer à votre régime alimentaire si vous êtes enceinte ou que vous êtes en train d'allaiter.

Selon les scientifiques, ces substances ont le pouvoir d'améliorer la qualité biologique du lait maternel et d'en augmenter la production, pour satisfaire les besoins de l'enfant. Il est recommandé de consommer du jus de carotte. Pour préparer un bon jus de carotte, vous n'aurez besoin que de 6 pièces de ce légume exceptionnel, ainsi que d'un verre d'eau.

Épluchez et coupez-les en petits morceaux, mettez-les dans votre mixeur avec l'eau,

puis mixez jusqu'à l'obtention d'une substance crémeuse.

Les feuilles de curcuma pour perdre du poids

Les feuilles de couleur vert sombre de cet arbre sont utilisées pour les sauces et les salades, aussi bien crues que cuites. Elles aident au bon fonctionnement de l'estomac et des intestins et permettent au poids du corps de se maintenir ou de se réduire s'il y a des kilos en trop. De plus, les feuilles de curcuma (*korkoum* ou *erq lasfar*) ont des propriétés médicinales car elles guérissent la diarrhée, la dysenterie et le diabète.

La coriandre réduit les gaz intestinaux

Cette herbe aromatique (*h'chiche m'qatfa*) a un fort pouvoir diurétique qui aide à perdre des liquides, des toxines et des graisses via l'urine. Dans la médecine traditionnelle, on l'utilise pour réduire les gaz intestinaux, l'inflammation abdominale et purifier le sang.

Les raisins rouges soignent l'infection urinaire

Ce sont des trésors naturels qui prennent soin de votre système urinaire.

C'est un fruit qu'il faut consommer chaque jour si vous souffrez d'infection urinaire. Riches en antioxydants, ils réduisent l'inflammation, sont diurétiques et vous apportent de riches vitamines afin de récupérer jour après jour.

DÉCOUVREZ...

Les graines de chia

La chia (*Salvia hispanica*) est une variété de sauge dont les graines sont consommées. La chia est originaire de la vallée centrale du Mexique. Cette plante est tellement emblématique qu'elle a donné son nom à l'Etat du Chiapas. Ses graines faisaient partie intégrante de l'alimentation des Aztèques. Aujourd'hui encore, elles sont largement consommées en Amérique latine sous forme d'eau fraîche parfumée au citron et aux graines de chia. Présentant une saveur neutre, elles peuvent parfaitement être intégrées dans de nombreuses recettes, sucrées et salées.

Elles sont riches en fibres et en oméga-3 mais aussi en protéines, en vitamine B9, en calcium et en antioxydants. Elles contribuent à réduire le taux de LDL-cholestérol (le mauvais) et à réguler la glycémie, ce qui est protecteur vis-à-vis des accidents cardiovasculaires. Une étude publiée en novembre 2007 dans la revue *Diabetes Care* a confirmé que les graines de chia avaient un effet de réduction du taux de sucre dans le sang.

De plus, des travaux complémentaires ont montré que la consommation de 40 g de chia par jour faisait baisser nettement la tension artérielle. Un autre effet protecteur au niveau du cœur, donc. Enfin, une protéine sanguine, la C-reactive protein, signe d'une inflammation chronique, a également pu être réduite significativement.

ASTUCES MAISON

Pour avoir des talons doux

Le problème des talons crevassés, c'est que cela affecte surtout la couche externe de la peau. Les crevasses peuvent pénétrer à travers le derme et provoquer une douleur intense.

L'on suppose également que ce problème viendrait d'une déficience en zinc et en acides gras oméga-3.

Si les pieds sont déjà secs et qu'ils sont crevassés, il existe quelques remèdes maison :

Pierre ponce et bain de pieds

Pour avoir des pieds doux, avant d'aller vous coucher, vous pouvez les faire tremper dans l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes. Puis, frottez les talons avec une pierre ponce, en faisant attention à ne pas maltraiter les zones crevassées. De cette manière, les cellules de peau morte se détacheront et vous aurez une peau plus douce.

Enfin il faut rincer les pieds et les sécher. De la même manière, nous devons appliquer une crème hydratante et porter des chaussettes.

Il faut répéter l'application tous les soirs.

Huiles végétales saines

Parfois le manque d'hydratation et la sécheresse de la peau des talons est la cause principale des crevasses. L'utilisation d'huiles végétales est un remède maison, pratique et très utile pour hydrater et éviter cette sécheresse. L'huile de coco ou d'olive sont deux bons remèdes hydratants. Une fois cette huile appliquée, portez des chaussettes en coton pour qu'elle agisse toute la nuit pendant que vous dormez.

Vaseline et jus de citron

Le jus de citron et la vaseline agissent sur la peau et aident à ramollir la corne et à réduire les crevasses.

Pour cela il faut immerger les talons dans de l'eau chaude et du sel pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, séchez bien

vos pieds et imprégnez vos talons d'un mélange de jus de citron et de vaseline. Enfin, couvrez vos pieds avec des chaussettes en coton et laissez agir toute la nuit.

Le miel, un adoucissant naturel

Grâce à ses effets bienfaisants le miel peut être un traitement aux propriétés bonnes pour la peau, car il aide à hydrater et adoucir de manière efficace.

Pour en profiter il suffit de mélanger une cuillère à soupe de miel dans un sceau avec de l'eau tiède et d'y immerger les pieds.

Traitement à la paraffine

La paraffine est une excellente thérapie pour avoir des talons doux. Elle est idéale pour traiter les talons crevassés qui provoquent des douleurs et des gênes. Vous devez mélanger de la cire de paraffine avec de l'huile de coco ou de moutarde. Faire chauffer les deux ingrédients à une température supportable et appliquer sur le talon. Ensuite, couvrir vos pieds de chaussettes et laissez agir toute la nuit.

Exfoliant à la farine de riz

Préparez un mélange de deux ou trois cuillères à soupe de farine de riz, de vinaigre de cidre de pomme et de miel. Faites tremper les pieds dans de l'eau tiède pour ramollir la corne, puis appliquez ce mélange exfoliant en massages circulaires.

Exfoliant à l'avoine

L'avoine est un autre produit naturel aux effets bienfaisants pour la peau des talons.

En plus de ramollir la corne, elle aide à ce que le pied soit plus esthétique.

Pour profiter de ses bienfaits vous devrez mélanger quelques cuillères à soupe d'avoine en poudre avec de l'huile de jojoba. Appliquez le mélange sur la zone affectée, en massages circulaires, puis laissez agir pendant 10 minutes.

Mélange de yaourt et de miel

L'un des autres grands remèdes maison contre les crevasses sur les talons est une pâte préparée à partir de yaourt et de miel.

Mélangez 1 yaourt (125 g) avec 1 cuillère à soupe de miel (25 g) et appliquez le mélange sur la corne des talons. Pour obtenir de meilleurs résultats vous devrez répéter l'application tous les soirs.

Mélange de bicarbonate de soude et d'avoine

Nous pouvons également avoir des talons doux si nous préparons une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'avoine.

Huile de ricin

L'huile de ricin peut être d'une grande utilité pour améliorer l'apparence des crevasses, mais nous devons faire attention qu'il n'y ait pas de blessures ouvertes.

Imprégnez une serviette ou une gaze d'huile de ricin, appliquez sur la partie desséchée et la faire tenir avec un sparadrap.

Le café prévient les acouphènes

Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de l'Ontario (Canada) et publiée dans l'*American Journal of medicine*, boire entre 3 et 4 tasses de café par jour pourrait réduire le risque d'acouphènes. Pour les chercheurs canadiens, la caféine agirait sur certaines cellules de l'oreille interne.

Les chercheurs se sont basés sur une enquête médicale américaine, qui avait permis de suivre plus de 65 000 infirmières pendant 18 ans. Toutes étaient âgées de 30 à 44 ans au début de l'étude. Au fil des années, plus de 5000 d'entre elles se sont mises à souffrir d'acouphènes. «Nous nous sommes aperçus qu'il y avait 15% de cas d'acouphènes en moins chez les femmes qui buvaient au moins 3 tasses de café par jour et 20% en moins chez celles qui buvaient au moins 4 tasses», ont expliqué les chercheurs.

Plus leur volume est important, plus le danger est élevé

Mieux vaut peut-être ne pas se vanter d'en avoir de trop gros. Une étude italienne a établi un lien entre la taille des testicules et le risque cardiovasculaire. Plus les testicules sont volumineux, et plus les conséquences sur la santé cardiaque seraient importantes. On estime souvent que la taille des testicules est un indice sur la qualité reproductive d'un homme.

Des attributs sexuels développés sont même souvent corrélés à une bonne santé. Mais une étude publiée dans le *Journal of Sexual Medicine* apporte des éléments contradictoires.

Les scientifiques italiens ont mesuré la taille des testicules de 2 809 hommes de 51 ans en moyenne, venus consulter pour des troubles de l'érection. Puis 1 395 d'entre eux ont été suivis sur une période de 7 ans.

Quel constat ? Les patients aux glandes sexuelles les plus volumineuses combinaient plus facilement les facteurs de risques associés aux maladies cardiovasculaires, comme l'obésité, le tabagisme ou l'hypertension. De plus, ces mêmes hommes connaissaient davantage de risques de se faire hospitaliser.

D'un point de vue général, plus le volume est important, plus le danger est élevé. De la même façon, les sécrétions de l'hormone lutéinisante (LH), synthétisée par l'hypothalamus pour favoriser la production de testostérone par les testicules, ont été associées aux troubles cardiaques et circulatoires. Plus un homme en produit, plus il augmente les risques pour son cœur. Il n'y aurait donc pas trop de quoi s'en vanter...

Comment ne plus avoir de pellicules

Enveloppez un ou deux morceaux de racine de gingembre (*skendjibir*) frais dans de la gaze. Faites bouillir dans 600 ml d'eau. Après le shampoing, rincez-vous les cheveux avec cette décoction, en la faisant bien pénétrer.

Solution naturelle contre la mauvaise haleine

Dans un litre d'eau, portez à ébullition 10 pétales de rose, 10 feuilles de menthe et une cuillère à café de grains de café. Laissez tiédir et filtrez. Rincez-vous plusieurs fois la bouche avec cette solution.

Tonique à la menthe pour resserrer les pores

Verser 1/2 litre d'eau bouillante sur 1 poignée de feuilles de menthe séchées. Laisser infuser 20 minutes et filtrer. A utiliser après chaque démaquillage et nettoyage de peau pour en resserrer les pores. Se conserve 8 jours au frigo dans une bouteille.

Examinez fréquemment vos grains de beauté

Le soleil est l'un des facteurs les plus importants de la transformation des grains de beauté en mélanomes et en cancer de la peau. Pour cette raison, il est très important de faire examiner vos grains de beauté régulièrement et d'en suivre l'évolution. Si vous remarquez une anomalie, comme des bords irréguliers, des couleurs étranges, des suppurations ou des saignements, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Les fruits rouges pour faire le plein de vitamines !

Quel est le point commun entre fraises, framboises, mûres ou cassis ? La couleur rouge, pourpre ou noire donnée par les flavonoïdes, de puissants antioxydants. Véritables alliés de votre santé cardiovasculaire, ces composés phénoliques agiraient favorablement sur la pression sanguine, le cholestérol ainsi que la conséquence de son accumulation sur la paroi des artères, l'athérosclérose. Mais les bienfaits des fruits rouges ne s'arrêtent pas là. Leur propriétés antioxydantes inhiberaient l'évolution des cancers et contribueraient à prévenir la maladie de Parkinson, une maladie neurodégénérative incurable.

Pour éviter les coups de soleil et les taches sur la peau

Une excellente option pour protéger la peau du soleil, ainsi que pour prévenir les brûlures et les taches est de combiner les propriétés de la banane, de l'avoine et du miel. Ces trois ingrédients permettent de nourrir et d'hydrater la peau, tout en apportant une couche protectrice et en éliminant les cellules mortes accumulées sur la peau. Faites une purée avec 1 petite banane bien mûre et mélangez-la avec 5 cuillères d'avoine (125 g) et 1 cuillère de miel d'abeille. Une fois que vous avez obtenu une pâte bien crémeuse, appliquez-la sur votre peau et laissez-la agir durant 15 minutes.

Après ce laps de temps, rincez à l'eau froide. Répétez ce traitement trois fois par semaine pour obtenir des résultats satisfaisants.