

## La culotte de cheval serait bénéfique pour la santé

Bonne nouvelle pour toutes celles qui désespèrent face à des cuisses trop rondes : la graisse située en bas du corps protégerait des maladies cardiovasculaires et du diabète, selon une étude allemande.

Pour le découvrir, les chercheurs de l'hôpital universitaire de Tubigen et du Centre allemand du diabète ont réalisé des examens sur 981 volontaires ayant un IMC normal, afin de déterminer leur Indice de Masse Grasse (IMG), leur taux de graisse dans le foie, la façon dont était répartie la graisse dans leur corps ou encore leur sensibilité à l'insuline. Ils ont découvert que les personnes ayant un IMC normal mais un peu de graisse sur les hanches et les cuisses avaient moins de risques de développer une maladie cardiovasculaire que celles qui stockaient la graisse ailleurs dans leur corps. Un phénomène qui s'explique, selon les chercheurs, par le fait que la graisse située en bas du corps a un effet protecteur sur le cœur. «Il est préférable que les personnes ayant un poids normal soient en forme de poire plutôt qu'en forme de pomme, de sorte que la graisse soit stockée sur la partie inférieure du corps plutôt qu'au milieu. Les hanches et les cuisses offrent un stockage sûr pour les graisses, l'empêchant de pénétrer dans le sang et d'atteindre les organes», précise le Dr Norbert Stefan, co-auteur de l'étude.

## Traitez l'inflammation des gencives avec la vanille

L'extrait de vanille possède des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes qui aident à traiter les molaires et les gencives endolories.

Son application inhibe la croissance des bactéries et contrôle la mauvaise odeur. Immergez un morceau de coton dans de l'extrait de vanille et appliquez-le directement sur les gencives enflammées. Utilisez-le jusqu'à 4 fois par jour pour un soulagement rapide.

## Mangez de l'ail cru pour vous débarrasser des graisses

Bien que le goût et l'odeur de l'ail ne soient pas très agréables, cet effort en vaut la peine.

La consommation d'ail cru tous les matins vous aide à brûler des graisses plus facilement. Dans ce cas, il est conseillé de manger de deux à huit gousses

d'ail cru, suivies d'un verre d'eau au citron.

Ce traitement aide à brûler les graisses du ventre et est excellent pour améliorer la circulation sanguine.

## Pour soigner les crampes musculaires

Dès que vous ressentez de la douleur, prenez un peu d'huile d'olive dans les paumes de vos mains et faites-vous un massage en appuyant avec le bout des doigts.

## La passiflore peut aider à soigner les acouphènes

Une infusion à la passiflore (*noar essaa*) peut être efficace contre les acouphènes. En revanche, elle n'agit que très peu sur la baisse de l'audition. Versez 1 cuillère à café de passiflore séchée (fleurs et feuilles) dans une tasse et ajoutez 15 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Buvez 1 tasse 3 fois par jour.

## ATHÉROSCLÉROSE

## Le chou vert et les épinards peuvent aider

Selon une nouvelle étude suédoise, la lutéine permettrait de réduire l'inflammation chez les personnes souffrant d'athérosclérose. Cette molécule est notamment présente dans les choux et les épinards.

L'athérosclérose est une maladie inflammatoire chronique des artères : concrètement, des «plaques» de cholestérol se forment sur la paroi artérielle, empêchant la bonne oxygénation des organes par le sang. Si aucun traitement n'est mis en place, le patient peut subir un infarctus du myocarde (c'est-à-dire une crise cardiaque) et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC). D'après une nouvelle étude menée par la Linköping University (en Suède), un antioxydant particulier pourrait réduire l'inflammation chez les personnes souffrant d'athérosclérose : la lutéine.

Cette molécule (notamment présente dans le chou et les épinards) appartient à la famille des caroténoïdes. «Nous avons découvert que la lutéine était absorbée et stockée par les cellules du système immunitaire présentes dans le sang, explique Rosanna Chung, co-auteure de l'étude. Nous avons remarqué que plus le taux de lutéine sanguin était haut, moins le taux d'interleukine-6 (un marqueur de l'inflammation artérielle) était élevé.» Pour en arriver à cette conclusion, les scientifiques suédois ont travaillé avec 193 volontaires souffrant d'athérosclérose. Ceux-ci ont été suivis durant 3 mois et ont subi plusieurs prises de sang pendant la durée d'observation. Le conseil des chercheurs ? Consommer régulièrement de la lutéine à travers l'alimentation, au moins 10 mg par jour : ainsi, dans 130 g de chou vert frisé cuit, on trouve 24 mg de lutéine, et dans 180 g d'épinards cuits, on en trouve 20 mg.

## À quel point l'avoine est-elle efficace pour contrôler le cholestérol ?

**Nature, l'avoine est déjà d'une grande aide, mais l'associer à un régime alimentaire sain et à des exercices permet d'en tirer les meilleurs bénéfices pour abaisser le niveau de cholestérol.**

Consommer cette céréale le matin vous apporte de l'énergie et des nutriments pour affronter la journée. De plus, l'avoine (*khortal*) sert aussi à contrôler le «mauvais» cholestérol (LDL) et à améliorer la santé du cœur. Dans cet article, nous allons vous expliquer pourquoi vous devriez en ajouter à vos plats si vous avez des niveaux trop élevés de triglycérides.

### L'avoine et le cholestérol

Cette céréale riche, que l'on peut mélanger aux produits laitiers, aux jus, aux tartes ou aux salades, contient une bonne dose de fibres solubles qui réduisent le «mauvais cholestérol».

Si ce composé est présent dans d'autres aliments comme, par exemple, les pommes, les haricots ou les prunes, l'avoine en contient encore davantage. Ainsi, en consommant au quotidien diminue le niveau de cholestérol dans le sang et cela implique également d'autres avantages : améliorer la santé du cœur et celle du système circulatoire.

**De plus, l'avoine apporte d'autres composés :**

- Les saponines aident les fibres à éliminer le cholestérol.
- Les avenatramides,

grâce à leur action antioxydante, apportent de nombreux bienfaits à la santé cardiaque et évitent que les radicaux libres ne s'accumulent (principaux déclencheurs de l'athérosclérose).

Comment l'avoine agit-elle sur le cholestérol ? Le processus est le suivant : les fibres solubles (bêta-glucane) inhibent le taux d'absorption des graisses dans le tractus intestinal.

De cette manière, elles ne passent pas dans le sang et ne restent pas dans le corps.

### L'eau d'avoine pour réduire le cholestérol

Cette céréale riche s'adapte à toutes les recettes. On peut l'utiliser pour paner les viandes ou les légumes, en soupe, pour saupoudrer les salades ou les sauces, etc.

Si vous choisissez la «version» à cuisiner, vous pouvez aussi profiter de l'eau de cuisson !

Consommer de l'eau d'avoine plusieurs fois par semaine est une manière efficace de réduire les niveaux de cholestérol et de triglycérides, mais aussi le niveau de sucre dans le sang.

Comme si ce n'était pas suffisant, l'avoine est également bonne pour perdre du

poids et éviter les maladies cardiaques.

L'eau de cuisson de cette céréale a une haute teneur en bêta-glucane, une fibre soluble qui «se perd» dans le processus et qui améliore le transit intestinal.

- Si vous voulez perdre du poids, ce liquide est très efficace pour éviter de grignoter entre les repas grâce à son pouvoir rassasiant et régulateur de métabolisme.

- Grâce à l'apport en minéraux, antioxydants et vitamines, il prévient le vieillissement prématuré des cellules, augmente le rendement physique et assure un bon fonctionnement de l'organisme.

### Ingrédients :

- 1 tasse d'avoine (105 g).
- 3 tasses d'eau (750 ml).

### Préparation :

Utilisez toujours le triple d'eau que d'avoine.

- Faites chauffer l'eau et quand elle arrive à ébullition, ajoutez l'avoine.

- Faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que la céréale soit tendre.

- Filtrez le contenu sans jeter l'eau de cuisson.

- Une fois froide, vous pouvez la sucrer avec de la vanille ou de la stévia et la boire comme un jus, tout au long de la journée.

## La camomille pour bien dormir

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît l'usage de la camomille pour soulager l'agitation nerveuse et l'insomnie mineure.

Consommée en tisane depuis des siècles à l'heure du coucher, on attribue habituellement les effets calmants et sédatifs de la plante à l'apigénine, une des substances actives qu'elle contient.

Laissez infuser 1 cuillère à soupe de camomille (*baboundji*) séchée dans de l'eau bouillante.

## Le céleri est un anti-inflammatoire

Les flavonoïdes contenus dans l'huile essentielle de céleri (*krafès*) possèdent des qualités anti-inflammatoires qui sont utilisées comme soutien lors du traitement contre les pathologies chroniques telles que la goutte ou l'arthrite.

## Caresser des animaux est-ce bon contre l'hypertension ?

Si vous avez un chien ou un chat chez vous, ou même le fait de regarder les poissons de votre aquarium nager, peut être un autre grand remède naturel pour diminuer la pression. Dans ce cas on le recommande surtout quand elle est associée au stress.

## Remplacez votre après-shampooing par de l'huile de coco

L'huile de coco est l'un des meilleurs remèdes pour traiter les cheveux secs grâce au fait qu'elle les nourrit avec ses vitamines et minéraux.

Si votre chevelure commence à s'assécher, vous pouvez appliquer un masque à l'huile de coco une fois par semaine. Au cas où vos cheveux seraient déjà très secs et maltraités, délaissez l'après-shampooing du commerce pendant quelques jours et utilisez l'huile de coco à la place.

Une autre option consiste à appliquer un peu d'huile de coco avant d'aller dormir.

Couvrez avec un bonnet de bain ou une serviette pour éviter de tacher votre oreiller et laissez agir toute la nuit. Le lendemain, lavez vos cheveux comme d'habitude.

## Le bain de vinaigre soulage les coups de soleil

Pour vous soulager des coups de soleil, mettez une tasse de vinaigre de cidre dans l'eau de votre bain (la plus tiède ou fraîche possible) et plongez dans la baignoire ! Le vinaigre de cidre a pour effet de soulager l'irritation de la peau, la sensation de brûlure, et d'assouplir aussi le tissu cutané.

## Gommage au sucre roux pour le corps

Alors que le sucre roux va exfolier la peau en douceur, le miel et l'huile d'argan rendront la peau plus douce tout en l'hydratant. Après avoir bien mélangé du sucre roux, 3 cuillères de miel crémeux et quelques gouttes d'huile d'amande, massez le corps en faisant des mouvements circulaires. A conserver 2 semaines au réfrigérateur.

## Baume anti-zones sèches

L'huile de coco convient parfaitement aux peaux sèches et abîmées. Elle peut être appliquée seule ou mélangée à un beurre végétal (karité ou cacao). Mélangez 8 cuillères de beurre de karité et 3 cuillères d'huile de coco au fouet jusqu'à obtention d'un baume. Appliquez sur les zones sèches (mains, pieds, coudes, etc.). A conserver 3 mois au réfrigérateur.