

Alzheimer : l'aérobic préviendrait les troubles de la mémoire

Pour booster la mémoire et prévenir la maladie d'Alzheimer, rien de mieux que quelques exercices d'aérobic. Selon une étude publiée par la revue *Journal of Alzheimer*, cette gymnastique limiterait les pertes de mémoire chez les personnes génétiquement prédisposées à cette maladie neurodégénérative. De plus, elle booste le système cardiovasculaire et oxygène le corps.

Pour en arriver à cette conclusion, le chercheur Ozioma Okonkwo, de l'université américaine du Wisconsin, a suivi 93 adultes dont l'un des parents souffre de la maladie. Au fil de l'étude et en comparant les données, il s'est aperçu qu'à intensité modérée, l'exercice physique quotidien serait la meilleure forme de prévention existante. «Les travaux menés par mon équipe prouvent que l'aérobic booste la structure, la fonction et la cognition du cerveau, car cela hausse le rythme cardiaque, augmente la circulation du sang et donc de l'oxygène, vers le cerveau. Les cellules cérébrales sont protégées de l'oxydation et du vieillissement grâce à des processus neurochimiques. Au-delà de la prévention des maladies, bouger régulièrement permet d'améliorer l'humeur», explique le scientifique.

Déodorant au bicarbonate de soude et à la maïzena

Le bicarbonate de soude est l'un des ingrédients naturels qui, grâce à ses propriétés antiseptiques, peut en finir avec les mauvaises odeurs des aisselles.

Ici, nous allons le mélanger à de la maïzena et quelques huiles essentielles pour stimuler ses bienfaits et faciliter son application. Mettez une demi-tasse de bicarbonate de soude (100 g) dans un saladier et mélangez-le à la maïzena et à 4 cuillerées d'huile de coco (60 g). Une fois que vous avez obtenu une texture crémeuse, ajoutez 1 capsule de vitamine E (en pharmacie) et 10 gouttes d'huile essentielle de menthe. Versez le produit dans un récipient hermétique et assurez-vous de bien le couvrir pour qu'il se conserve en bon état. Prenez la quantité nécessaire pour protéger vos aisselles et frottez-les avec un massage doux.

Boire de l'eau à jeun

Combien de fois avez-vous entendu ce conseil ? Boire de

l'eau à jeun et pendant la journée, en dehors des repas, est l'un des conseils les plus adaptés pour nettoyer l'organisme, perdre du poids, avoir une jolie peau et optimiser la fonction des organes en général. Le problème, c'est que vous ne vous rendez pas compte à quel point vous êtes déshydraté et vous devriez boire bien avant de ressentir la soif.

C'est difficile de suivre cette habitude mais quand vous y arrivez, vous ne pouvez plus vous en passer. Le corps vous le demandera naturellement.

Masque de gélatine pour hydrater vos cheveux

Bien qu'il n'en laisse rien paraître, la gélatine sans saveur est un élément exceptionnel pour les masques des cheveux. Grâce à son apport en protéines, la gélatine répare, fortifie et donne du volume aux cheveux.

Mélangez 1 bouteille de shampoing avec demi-paquet de gélatine de façon homogène. Utilisez ce mélange 2 ou 3 fois par mois et lavez comme d'habitude.

Soupe détox maison

Pour une bonne soupe détox, il vous faut une courge (dont la forme ressemble un peu à une grosse poire et sa chair est orangée), deux carottes, un oignon, une pincée de cannelle et un peu de poivre. Coupez d'abord la courge en deux, puis enlevez la peau et les pépins. Découpez ensuite la chair en morceaux. Épluchez et coupez les carottes en rondelles, puis pelez et émincez finement l'oignon. Faites ensuite revenir l'oignon à feu doux, puis ajoutez les autres légumes et couvrez d'eau pour le bouillon. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire pendant environ 20 minutes. Mixez avec le jus de cuisson, poivrez, ajoutez la cannelle, et c'est prêt.

La courge une très bonne source de potassium, un nutriment qui est diurétique et qui favorise donc l'élimination des toxines. Elle contient également de la vitamine A, source d'antioxydants. La courge est également un excellent coupe-faim pour éviter les grignotages pendant votre cure détox. La cannelle, quant à elle, est un excellent brûle-graisse naturel qui accélère le métabolisme et permet de brûler plus de calories. Faites une cure de 7 jours en consommant ce potage santé tous les soirs, sans prendre de dessert. Vous pouvez vous resservir à volonté !

De la colle de limace bientôt utilisée en chirurgie cardiaque ?

Après la bave d'escargot qui aurait des propriétés protectrices et anti-âge pour la peau, voici que la limace pourrait bientôt aider les chirurgiens à reconstruire des tissus internes. L'arion subfuscus est une petite limace de 50 à 70 mm de long vivant en Europe et en Amérique du Nord. Quand elle se sent menacée, elle sécrète un mucus particulier qui lui permet de rester collée sur place, notamment sur les surfaces humides. L'intérêt pour l'animal ? Empêcher le prédateur de la déloger pour la dévorer.

Les chercheurs d'Harvard ont mis au point une colle chirurgicale imitant ce mucus de limace pour remplacer les collés actuelles qui sont peu adhésives sur le sang ou toxiques à haute dose. Les scientifiques ont obtenu des résultats satisfaisants sur un cœur de porc baigné de sang ainsi que sur divers organes de rats, sur la peau, le cartilage, les artères et le foie de porc.

Cette colle innovante pourrait être utilisée d'ici 5 à 10 ans après la série d'essais cliniques sur les humains nécessaires avant sa commercialisation.

Faire face à l'acné kystique

Le problème, c'est que de nombreuses personnes ne traitent pas l'acné de la bonne manière et, très souvent, elles essaient de presser les boutons avec les doigts ou des aiguilles. Ceci n'augmente pas seulement l'inflammation de la peau, mais génère également des agressions qui rendent le processus de réparation difficile.

Même s'il s'agit de produits naturels qui ne présentent en général aucun problème, si vous observez un quelconque type de réaction vous devrez immédiatement retirer le traitement contre l'acné et rincer abondamment à l'eau.

Huile de coco

L'huile de coco est l'un des cosmétiques naturels les plus recommandés pour la prévention et le traitement de l'acné kystique. Elle possède des propriétés antimicrobiennes, hydratantes et réparatrices qui contribuent à améliorer l'aspect de la peau tout en diminuant la présence de boutons et d'imperfections.

Comment l'utiliser ?

- Prenez une petite quantité d'huile de coco bio et appliquez-la en masque sur les zones affectées.

- Laissez agir sans rincer et répétez l'application tous les soirs.

Miel d'abeilles

Il est utilisé pour ses propriétés antibiotiques et anti-inflammatoires depuis des centaines d'années en complément pour soigner l'acné. Son utilisation régulière permet de garder les pores propres, sans impuretés ni graisses, tout en aidant à

réguler l'activité des glandes sébacées.

Comment l'utiliser ?

- Appliquez une petite quantité de miel sur les zones affectées par l'acné et laissez agir pendant 30 minutes.

- Puis rincez à l'eau tiède et séchez avec un linge doux.

- Répétez l'application tous les jours jusqu'à amélioration de votre peau.

Vinaigre de pomme

Le vinaigre de pomme est l'un des meilleurs traitements naturels pour les peaux souffrant d'acné kystique. Ses acides naturels aident à réguler le pH cutané tout en diminuant l'excès de production de graisses et les bactéries.

Comment l'utiliser ?

- Mélangez à parts égales le vinaigre de pomme et l'eau et frottez le mélange sur les boutons d'acné à l'aide d'un morceau de coton.

- Utilisez-le tous les jours, deux fois par jour.

Aloe vera

L'application quotidienne d'aloë vera sur la peau aide à accélérer sa récupération dans des cas d'acné tout en prévenant l'apparition de cicatrices,

taches ou rides. Cette plante possède des propriétés hydratantes et antioxydantes qui stimulent le travail cellulaire pour une régénération optimale.

Comment l'utiliser ?

- Extrayez le gel d'une feuille d'aloë vera et appliquez-le sur toutes les zones de la peau affectées.

- Laissez sécher pendant 30 minutes puis rincez à l'eau tiède.

- Répétez le traitement tous les soirs avant d'aller vous coucher.

Curcuma

Le curcuma (*korkom*) possède des propriétés antibactériennes et antioxydantes qui peuvent aider à traiter l'acné chronique. Son application externe réduit la présence d'impuretés dans les pores et désenflamme les boutons pour les rendre moins visibles.

Comment l'utiliser ?

- Humidifiez un peu de curcuma en poudre avec de l'eau ou de l'huile de sésame, puis, après avoir obtenu une pâte, appliquez-la jusqu'à couvrir les zones affectées.

- Laissez agir pendant 30 minutes puis rincez.

- Répétez le traitement au moins 3 fois par semaine.

Aspirine

Bien que l'utilisation de l'aspirine soit limitée au traitement des douleurs, ce médicament possède d'intéressants bienfaits pour la peau. Sa forte teneur en acide salicylique aide à diminuer l'acné tout en apportant un effet protecteur contre les toxines et les rayons du soleil. Son utilisation externe élimine les cellules mortes, calme l'inflammation et équilibre l'activité des glandes sébacées.

Comment l'utiliser ?

- Ecrasez plusieurs aspirines et humidifiez-les avec un peu d'eau ou de jus de citron.

- Frottez le produit sur les boutons d'acné et laissez agir pendant 30 minutes.

- Rincez à l'eau tiède et répétez l'application 3 fois par semaine.

- Assurez-vous de l'utiliser le soir pour éviter les effets secondaires indésirables dus au contact du soleil.

Thé froid à la cannelle

Cette option pour boire du thé à la cannelle est parfaite en saison chaude. Boire du thé à la cannelle vous aide à vous désintoxiquer, à baisser le niveau de glucose dans le sang, à perdre du poids et à réguler la menstruation.

Il est également bénéfique pour soulager l'indigestion car c'est une source de magnésium, fer, calcium, fibres et vitamines C et B1.

Pour profiter de ses bienfaits, vous pouvez consommer un verre de cette boisson après le déjeuner, au goûter et après le dîner.

Pour quatre personnes : mettez 1 litre d'eau à bouillir. Lorsque l'eau commence à frémir, ajoutez 1 bâton de cannelle coupé en morceaux. Laissez infuser pendant 10 minutes puis versez la préparation dans une carafe. Mettez la carafe au réfrigérateur 30 minutes pour qu'elle refroidisse. Sortez la carafe et servez dans des verres. Si vous sentez que le goût n'est pas adapté à votre palais, ajoutez 1 à 2 cuillerées à soupe de miel pour améliorer son goût et sa texture.

Pourquoi manger de la terre ?

Deux grands scientifiques aux Etats-Unis, Jack Gilbert et Rob Knight, viennent de publier un livre *Dirt is Good*, littéralement, «la saleté est bonne».

Le résultat de leur étude est un soulagement pour bien des parents. Elle démontre scientifiquement que les enfants qui grandissent au contact direct de la terre développent un équilibre psychique et émotionnel, un bon système immunitaire, une meilleure gestion de leur trop-plein d'énergie et de leurs impulsions, une alimentation équilibrée et variée.

La tisane antivertiges

Mélangez à parts égales de la mélisse (*trand-jane*), du chih et de la camomille (*baboundj*). Prenez 5 g de ce mélange et faites-les infuser à couvert pendant 10 minutes avant de filtrer. Buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

Contre les remontées acides

Très utile pour blanchir les dents, le bicarbonate de soude est également très utile pour faciliter la digestion et surtout neutraliser l'acidité. Certaines eaux gazeuses en contiennent naturellement mais il est également possible de mélanger deux cuillères de café à un verre d'eau, à consommer juste avant le repas afin d'alcaliniser l'estomac.

La réglisse pure pour augmenter la tension

La réglisse (*erg essous*) est un excellent aliment pour augmenter la tension. De fait, les personnes hypertendues doivent en contrôler la consommation. Vous pouvez en consommer nature, en forme de bâtonnets, en comprimés ou en infusion. Il faut éviter, par contre, les bonbons qui disent contenir de la réglisse.

Faire partir un point de côté

Vous avez un point de côté qui vous paralyse, rien à faire, il ne vous lâche pas ? C'est très simple : baisser le buste pour toucher le sol, vider tout son air et rester quelques secondes dans cette position. Le point de côté s'est envolé.

À ne pas consommer avec un estomac vide

Boire du thé, l'estomac vide, peut provoquer des nausées et un mal-être de l'estomac. Boire du café a tendance à augmenter l'acidité de l'estomac et à aggraver le reflux et la gastrite. Si vous avez besoin de consommer une infusion, choisissez celles qui minimisent ou évitent les problèmes mentionnés ci-dessus, comme la menthe ou la camomille.

Venin de poisson : l'antidouleur du futur ?

Et si l'antidouleur du futur existait déjà au fond des mers ? À en croire cette étude publiée dans la revue scientifique américaine *Current Biology*, ce serait bien possible. Les chercheurs australiens de l'Université de Queensland se sont intéressés à la blennie, un tout petit poisson qui évolue dans les récifs coralliens du Pacifique. Sa particularité : un venin paralysant qui lui permet d'échapper à ses prédateurs.

En cas de menace, ce poisson plante ses crocs dans son attaquant et lui injecte son venin qui le neutralise momentanément, sans lui faire mal (contrairement aux autres venins précédemment étudiés). La blennie en profite alors pour s'échapper.

D'autres études se sont penchées sur les propriétés médicinales des venins animaux. Mais selon Bryan Fry, l'un des principaux auteurs de l'étude, celui-ci serait de loin le plus intéressant et sa composition chimique le rendrait unique : «Les peptides contenus dans ce venin agissent comme de l'héroïne ou de la morphine, en supprimant la douleur», a-t-il expliqué. Même s'il ne s'agit que d'une piste de recherche, les premiers tests effectués sur des souris se sont révélés concluants.

Quelle différence entre cholestérol et triglycérides ?

Le cholestérol et les triglycérides sont composés de lipides, et tous deux circulent dans le sang. Quand un professionnel de santé vous prescrit un dosage du cholestérol, en réalité, c'est l'ensemble des lipides circulants qui sont recherchés. Quelle est donc la différence entre cholestérol et triglycérides ?

Comme le cholestérol, les triglycérides font partie des composés lipidiques de l'organisme. Les triglycérides proviennent des corps gras : chez l'homme, ils constituent la principale réserve énergétique et sont stockés dans les tissus adipeux (ce sont aussi les lipides de réserve des animaux et des végétaux). Les triglycérides sont également présents dans le sang et proviennent essentiellement de l'assimilation des corps gras, des sucres et de l'alcool.

Le cholestérol, lui, est produit par le foie. Il passe ensuite dans la bile puis est absorbé par l'intestin. En fait, les deux tiers du cholestérol présent dans l'organisme proviennent de la bile et un tiers de notre alimentation.

L'infusion de basilic protège les reins

L'action diurétique de cette infusion est idéale pour soutenir le fonctionnement rénal, surtout lorsqu'il y a une accumulation de liquides et de toxines dans les tissus. Ses substances anti-inflammatoires aident à optimiser ses fonctions tout en évitant le développement d'infections ou de problèmes d'insuffisance.

Ses pouvoirs antioxydants créent une barrière protectrice face au dommage oxydatif et aux toxines, en diminuant ainsi le risque de souffrir de calculs et de maladies chroniques.

De plus, le basilic (*h'baq*) augmente la production d'urine en facilitant l'élimination des bactéries qui se développent dans les voies urinaires.