

# Cocktail au Rhum brun

- 4 cl. Rhum Brun
  - 4 cl. Jus d'Ananas
  - 4 cl. Jus d'Orange
  - 2 cl. Lait de Coco
  - 1 cl. Jus de Citron
  - 1 Boule Glace Vanille
- Mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance liquide, mais pas trop fluide. Versez dans le verre rafraîchi.
- 

## LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

De couleur verdâtre ou orange clair, les satsumas et les clémentines plus petites, sucrées et de couleur orange vive, représentent les deux variétés de mandarine les plus connues et les plus consommées. Fruit du mandarinier, elle est convoitée pour sa saveur, sa délicatesse, sa douceur et surtout son accessibilité.

Communément commercialisée en tas ou en paquet, ses coûts varient généralement entre 100 frs et 300 frs. Des coûts qui font de la mandarine un fruit dont la consommation est illimitée. En dehors de sa splendeur gustative, cet agrume possède de multiples vertus capitales tant pour l'entretien de l'organisme que pour son essor.

Contenant un fort pourcentage de **vitamine C**, elle permet de lutter contre la fatigue et les agressions internes. Elle contient aussi de nombreux nutriments comme la vitamine A,

l'acide folique, le potassium et le carotène qui augmentent la résistance des capillaires sanguins et permettent d'avoir bonne mine. Elle possède une action anti-infectieuse, tonifiante, stimulante, reminéralisante et est recommandée en cas d'infection de la gorge ; ainsi que pour protéger les artères et lutter contre les varices. Aussi, les cures de mandarines donnent de très bons résultats en cas d'hypertension artérielle et artériosclérose et résorbe les liquides des tissus, telle la cellulite.

**Elle favorise** l'évacuation de la bile, s'attaque aussi aux spasmes et possède des propriétés calmantes pour les nerfs et le sommeil. Fortifiant les muqueuses, elle préserve du rhume et de la grippe. Elle atténue la douleur, est recommandée pour l'estomac et stimule la fonction hépatique. Permettant de lutter contre l'obésité, le diabète de type 2, l'athérosclérose et l'augmentation des taux de mauvais cholestérol, la mandarine malgré ses nombreuses vertus ne devraient tout de même pas être consommée abusivement et à l'excès car pourrait exposer certains organismes à d'éventuelles difficultés.

Néanmoins, cet infime défaut par rapport à l'océan de vertu que possède la mandarine n'hôte en rien la particularité de ce fruit qui est un véritable petit miracle végétal.

### **Contre-indications**

La mandarine n'est pas conseillée aux personnes qui souffrent de diabète, d'ulcère gastrique ou d'hyperacidité. Elle est à éviter pour ceux qui ont de l'arthrite ou des rhumatismes. Il faut éviter de mélanger la mandarine à d'autres fruits ou de le consommer le soir.

---

# LES BIENFAITS DU CHAMPIGNON

Les champignons sont un trésor caché de la nature: ils ne sont pas gras, ils sont faibles en calories, riches en nutriments, faibles en sodium et contiennent des antioxydants naturels.

## Une importante de vitamines et de minéraux et en protéines

Les champignons sont un aliment exceptionnellement riche en valeurs nutritives, puisqu'ils contiennent tout un tas de vitamines et de minéraux. En consommer permettrait donc d'apporter à notre organisme tout un ensemble de nutriments qui lui sont essentiels. Les champignons sont ainsi une bonne source de vitamines B nécessaires au fonctionnement neuro-musculaire et au bon état de la peau. Ils font également partie des rares aliments qui sont une source importante de vitamine D (très peu d'aliments en contiennent). Celle-ci joue un rôle important dans notre santé osseuse car elle permet la fixation du calcium par notre organisme.

Outre de prévenir les fractures ou l'ostéoporose, la vitamine D assure un effet protecteur contre le diabète ainsi que certains cancers, les champignons sont également très riches en phosphore, composant essentiel des membranes cellulaires et indispensable à la production d'énergie par l'organisme. Enfin Les champignons sont également une source importante de protéines. Leur teneur en protéines dépasse en effet celle de la plupart des légumes.

## Un rehausseur naturel de goût

Les champignons sont faibles en sodium (or, les aliments riches en sodium favorisent l'hypertension) et sont naturellement savoureuses. Mettre quelques champignons dans un plat est donc une excellente manière de relever le goût du plat sans ajouter de sel.

## Ils renforcent notre système immunitaire

Les champignons sont une source importante de selenium ou d'ergothioneine qui sont des antioxydants nécessaires à notre organisme. Ils permettent, entre autres, de renforcer le système immunitaire et protéger nos cellules contre leur endommagement qui peut être source de nombreuses maladies chroniques. Le sélénium joue également un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

### **Bons pour le coeur**

Une étude réalisée sur des animaux de laboratoires ont montrés que les champignons réduisent le cholestérol sanguin. En effet, car ils contiennent un type de fibres qui aidant à réduire le cholestérol dans le sang. Les champignons sont également pauvres en gras ou en sodium, ce qui permet de contrôler d'avantage le poids et réduire la pression artérielle. Enfin, tout comme les autres légumes, ils contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque.

### **Bons pour la santé de notre peau et de nos cheveux.**

Manger beaucoup de fruits et de légumes frais est bon pour la santé de notre peau et de nos cheveux. Et c'est d'autant plus le cas en ce qui concerne le champignon. En effet, car les nutriments essentiels qu'ils contiennent aident spécifiquement à garder la peau et des cheveux sains et éclatants de santé.

### **Des champignons pour maigrir**

Composés de 80 à 90 % d'eau, les champignons ont une valeur calorique très basse, d'environ 30 kcal pour 100 grammes. Les propriétés bénéfiques des champignons sont très connues. En effet, car manger des champignons donnerait une impression de satiété qui empêcherait les grignotages, bienfait qui serait recherché chez les personnes faisant un régime et cherchant à éviter de grignoter entre les repas! Les personnes souhaitant maigrir peuvent donc sans hésiter remplacer les aliments accompagnant votre repas par des champignons, sans risquer d'avoir faim après le repas!

## Un rôle important dans la prévention du diabète

Les champignons possèdent un Indice Glycémique très bas, ce qui implique que les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang. Les champignons offrent également d'autres avantages très utiles pour les personnes atteints du diabète. Etant donné qu'ils sont sans cholestérol et riches en antioxydants, les champignons peuvent même aider à réduire les risques de maladie cardiaque, ce qui est fréquent chez les personnes diabétique. Enfin, étant une source conséquente de potassium et étant pauvres en sel, les champignons aident à garder la tension artérielle saine.

## Champignons et prévention du cancer

Les champignons contiennent des composés qui ont été liés à la réduction du risque de certains types de cancers. En effet, des composés tels que la lectine et d'autres protéines uniques, les glucanes entre autres, ont le potentiel d'inhiber la formation de cancer ainsi que leur croissance. Des études ont également montré que les femmes qui mangent en moyenne un champignon par jour ont deux fois moins de risques de contracter le cancer du sein que les femmes qui ne mangent pas de champigno

---

## LES BIENFAITS DU MELON

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont sans doute le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou

pastèque.

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

### **Propriétés nutritives**

Ils sont une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

L'acide folique aurait également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il pourrait également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions.

Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou bêta-carotène.

### **Un excellent détoxiquant et un allié contre la cellulite**

Les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales, de cystite et de maladie de la vessie. Ils aideraient à combattre la cellulite.

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par

conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Ils sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné et l'eczéma.

### **Particularités de certains melons**

Le cantaloup: il compte parmi les quelques rares fruits ou légumes qui contiennent à la fois de la vitamine C et du bêta-carotène. le cantaloup est une excellent source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang.

Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnière dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

C'est également un protecteur de certains troubles liés au vieillissement, comme lescataractes.

Le melon d'eau ou pastèque: Les nombreux antioxydants du melon d'eau, tels que les vitamines A et C et une importante source de lycopène, font de ce melon un aliment favorisant particulièrement la santé de la peau et chez l'homme de la prostate.

Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

Ce melon est particulièrement apprécié l'été sous les fortes chaleurs. sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

### **Conseils de consommation :**

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de

minutes avant le repas.

Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

---

## QUEUE DE BŒUF SAUCE ARACHIDE

**Préparation : 20 min**

**cuisson : 1 h 30 min**

**6 personnes:**

- 1,5kg de queue de boeuf
  - 2 oignons
  - 5 tomates
  - 1 feuille de laurier
- 250g de pâte d'arachides jus de cuisson de la viande

1. Apprêtez votre viande et faites la cuire dans un grand volume d'eau salée.
2. Ajoutez la moitié des oignons hachés et le laurier. Laissez cuire 1h à feu moyen.
3. Pendant ce temps écrasez les tomates et le reste des oignons.
4. Lorsque la viande est cuite, retirez-là de la casserole et réservez le jus de cuisson.
5. Faites revenir la viande dans une cocotte avec 4 cuillères à soupe d'huile d'arachides.
6. Lorsque la viande est dorée, ajoutez la tomate écrasée et laissez cuire 10 minutes.

7. Pendant ce temps mélangez la pâte d'arachide avec le jus de cuisson de la viande jusqu'à l'obtention d'une crème.
8. Versez cette crème dans la tomate, ajoutez la viande et laissez cuire encore 20 minutes en rajoutant de l'eau si nécessaire.

### LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz

---

## Hygiène intime

Certaines femmes sont souvent confrontées à des problèmes vaginaux. Ces désagréments sont gênants et parfois, elles n'osent pas en parler à leur médecin... Pourtant, en adoptant une hygiène intime grâce à des astuces toutes simples, toute femme peut prévenir naturellement les infections. Voici quelques solutions pour un vagin en bonne santé.

Si vous suivez ces étapes simples, vous pouvez facilement garder un vagin en bonne santé et prévenir les maladies et autres infections. En effet, le vagin est naturellement acide et contient des bactéries bénéfiques pour la santé qui permettent d'avoir un pH stable et de maintenir les infections à distance. À l'instar de la salive qui facilite l'élimination des bactéries et le nettoyage de la bouche, les sécrétions vaginales permettent au vagin de rester propre.

**L'infection vaginale** : qu'est-ce que c'est ?

Une infection vaginale est provoquée par les bactéries ou les levures. Elle se caractérise parfois par des douleurs dans cette zone particulièrement sensible. Une inflammation du vagin est appelée vaginite : elle se caractérise par des

démangeaisons, un changement d'odeur, de texture et de couleur des sécrétions vaginales. S'il s'agit d'une infection à levures, les pertes sont souvent blanchâtres. En cas d'infection bactérienne, les pertes sont souvent jaunes et nauséabondes. Ces symptômes peuvent s'accompagner de rougeurs au niveau de la vulve, d'une sensation d'irritation au moment d'uriner, de lésions sur les organes génitaux, etc.

### **Quelles sont les causes d'une infection vaginale ?**

- La prise d'antibiotiques
- La prise de contraceptifs oraux
- Une augmentation de la chaleur, l'humidité, les changements hormonaux (pendant la grossesse par exemple)
- Le diabète
- La prise de corticostéroïdes
- Une maladie sexuellement transmissible (MST)
- Une infection due au VIH
- Une consommation excessive de sucre

Le port excessif de collants, de vêtements trop serrés et de sous-vêtements en matières synthétiques

### **Quelles sont les astuces pour une hygiène intime optimale et pour prévenir les infections vaginales ?**

#### 1. Avoir une alimentation saine

La santé de votre vagin peut être favorisée grâce à une alimentation saine et équilibrée, et à une consommation d'eau suffisante (1,5L au minimum par jour). Par ailleurs, le jus de canneberge améliore la prévention des infections à levures. En effet, ce jus est réputé pour traiter les premiers symptômes des infections des voies urinaires. Il contient des enzymes qui détruisent les mauvaises bactéries lors du processus digestif. Essayez également de réduire le plus possible votre consommation de sucre, qui favorise aussi la prolifération des bactéries.

Passer à l'action

Les aliments riches en vitamine E ont des propriétés antioxydantes qui aident à préserver une bonne qualité de la peau tout en permettant un bon fonctionnement de l'organisme. Ainsi, le brocoli, l'avocat, les légumes verts, les fruits de mer, l'huile d'olive, la courge, le potiron, la mangue ou les noix sont à privilégier car ces aliments constituent d'excellentes sources de vitamine E. Porter des sous-vêtements en coton

Les parties intimes préfèrent le coton ! Cette matière absorbe l'humidité et permet à la peau de respirer... Vous devez éviter au maximum les matières en lycra qui favorisent la sudation et la prolifération des bactéries.

## 2. Éviter les douches vaginales

Le niveau de pH de votre vagin peut être perturbé à cause des douches vaginales. Les douches réduisent l'acidité du vagin et favorisent l'apparition de bactéries. Si vous constatez que votre vagin a une forte odeur, consultez un médecin ou un gynécologue. Évitez d'utiliser des savons agressifs pour nettoyer votre vulve ou l'intérieur de votre vagin car ils vont perturber l'équilibre naturel de votre pH.

## 3. Utiliser des préservatifs

Le préservatif est le moyen le plus efficace pour se protéger d'une MST et prévenir une grossesse. Certaines études montrent que l'utilisation des préservatifs aide à préserver les bonnes bactéries naturellement présentes dans le vagin qui permettent de lutter contre les infections à levure, bactériennes et urinaires.

## 4. Fuir certains aliments

Il est conseillé de limiter (voire bannir) la consommation de certains aliments comme le pain blanc, le sucre... mais aussi la viande rouge. Essayez d'éviter les acides gras trans présents dans les viennoiseries, les aliments transformés, les

biscuits, les frites, etc.

## 5. Limiter les antibiotiques

Les antibiotiques détruisent des lactobacilles qui aident le vagin à rester en bonne santé. Par exemple, si vous prenez des antibiotiques pour traiter une infection, il faut consommer en parallèle, des probiotiques comme le yaourt grec, le kéfir, etc. Ils sont considérés comme des antibiotiques naturels car ils éliminent les mauvaises bactéries sans s'attaquer aux bonnes bactéries naturellement présentes dans l'organisme.

## 6. Éviter le savon

Le lavage corporel avec un savon parfumé peut être très agréable, cependant, il ne devrait pas être utilisé pour l'hygiène de vos parties génitales. Le savon peut assécher la peau sensible située autour de la vulve. Il suffit de rincer cette partie avec un peu d'eau tiède pour minimiser le risque d'infection et éviter les mauvaises odeurs.

---

# Se débarrasser de la graisse du ventre

La graisse du ventre est un vrai cauchemar car elle est très difficile à perdre. Elle peut aussi constituer un sérieux danger pour la santé, favorisant l'apparition de maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques ou encore l'hypertension.

La graisse abdominale est naturellement présente dans

l'organisme. Mais lorsqu'elle est en excès, il y a un risque d'obésité. En moyenne, pour une bonne santé, les femmes ne doivent pas dépasser 89 centimètres de tour de ceinture, et les hommes 102 centimètres. Voici quelques astuces pour vous débarrasser de cette graisse naturellement.

## 8 astuces simples pour vous débarrasser de la graisse abdominale

### 1. Consommer des fruits et des légumes

Pour une perte de poids efficace et durable, il est important d'avoir une alimentation saine, riche en fruits et légumes biologiques. Vous pouvez par exemple consommer des fruits comme les pommes, les bananes, la pastèque ou l'avocat qui sont riches en fibres. Ces derniers favorisent une bonne digestion et offrent une sensation de satiété.

N'hésitez pas également à consommer des aliments comme les choux, la betterave, les œufs, le concombre, les tomates, etc. Leur point commun ? Ce sont tous des ingrédients nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et qui aident à garder la ligne.

### 2. Consommer de l'ail

L'ail est un condiment aux nombreux bienfaits pour la santé, il est riche en antioxydants qui préviennent le vieillissement de la peau et favorisent une meilleure élimination des toxines de l'organisme. C'est également un antibactérien qui aide à traiter des maladies comme le rhume, les troubles rénaux et les infections.

Il augmente également le métabolisme du corps et favorise la production d'une hormone, l'adrénaline, qui stimule le métabolisme. Sa richesse en antioxydants aide également à prévenir des maladies telles que le cancer du côlon. En effet, des chercheurs australiens ont effectué une méta-analyse de 7 études qui prouve que cet aliment aide à réduire les risques

de cancer du côlon de 30%.

### 3. L'eau citronnée le matin

Le citron est un allié minceur très efficace, il est riche en vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire. En outre, cet agrume est également une source importante de fibres qui ralentissent la digestion et offrent un sentiment de satiété durable qui vous évitera de grignoter durant la journée. Par ailleurs, les scientifiques de l'Université japonaise Sugiyama Joagakuen ont découvert que les polyphénols présents dans les agrumes jouaient un rôle très important dans le processus de perte de poids.

Pour le prouver, les chercheurs ont étudié deux groupes de souris pendant 12 semaines. Le premier groupe suivait un régime alimentaire sain, tandis que le deuxième groupe suivait le même régime avec une forte consommation de polyphénols. Les chercheurs ont constaté que les souris du deuxième groupe ont connu une perte de poids bien plus importante que celles du premier groupe.

Par conséquent, pour profiter des bienfaits du citron, mélangez le jus de cet agrume dans de l'eau fraîche ou tiède et consommez avant de prendre votre petit-déjeuner.

### 4. Épicer les plats

Pour favoriser la combustion des graisses, il est conseillé d'ajouter certaines épices à vos plats comme le gingembre, le poivre noir ou le poivre de Cayenne. Le gingembre possède de nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour perdre du poids. En effet, il favorise la combustion des graisses en augmentant la température de l'organisme. Toutefois, le gingembre est déconseillé pour les personnes diabétiques, qui suivent un traitement en relation avec le sang, les femmes enceintes ou allaitantes.

Le poivre de Cayenne est également un allié minceur très

efficace, il active la circulation sanguine, soulage les douleurs articulaires, stimule la digestion et le métabolisme. Cet ingrédient contient de la capsaïcine qui accélère la combustion des graisses. Cependant, cette épice est déconseillée aux personnes allergiques au piment, qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou d'hémorroïdes.

Le poivre noir favorise également la combustion des graisses en raison de sa teneur en pipérine. Cette dernière réduit le taux de graisse dans le sang et inhibe la formation des cellules graisseuses. Le poivre noir est toutefois déconseillé en cas d'ulcère, d'hémorroïdes ou de gastrite car il irrite les muqueuses.

## 5. Éviter le riz blanc

Le riz blanc est déconseillé aux personnes qui souhaitent perdre du poids car il augmente le taux de sucre dans le sang. Plusieurs études ont confirmé que cet aliment augmentait les risques de diabète de type 2. En outre, le riz blanc reste une sorte de céréale très raffinée et dont la majorité des fibres bénéfiques pour l'organisme a été retiré. Mieux vaut opter pour du riz complet qui constitue une bonne source de magnésium, de manganèse, de sélénium et de fibres alimentaires.

## 6. L'hydratation

L'eau est vitale pour le fonctionnement de l'organisme. Elle favorise l'élimination des toxines à travers la transpiration ou la miction et prévient l'accumulation des graisses en procurant un sentiment de satiété durable. Par ailleurs, l'eau hydrate votre peau et vous donne un teint lumineux. En moyenne, il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour.

## 7. Éliminer le sucre

Si vous souhaitez perdre du poids, il est primordial d'éliminer le sucre une fois pour toutes. Cet ingrédient est mauvais pour la santé et favorise l'accumulation des graisses. À la place, vous pouvez ajouter du miel à vos boissons à base de thé ou de citron, c'est un sucre naturel riche en vitamines et minéraux, qui donnera de l'énergie à votre organisme pour bien commencer la journée ou durant vos activités sportives.

## 8. Consommer de la viande avec modération

Pour éliminer l'excès de graisse, il est conseillé de modérer sa consommation de viande rouge comme le bœuf, ou blanche comme la volaille, que vous pouvez remplacer par des œufs, des légumes et des légumineuses comme les pois-chiches ou le quinoa. En outre, la consommation de légumes offre une sensation de satiété durable.

---

# LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est certainement le mets santé par excellence. Car elle contient des fibres, des vitamines et autres minéraux indispensables à notre organisme.

Que cache la pomme ?

Derrière la peau verte, jaune ou rouge se cache un concentré de bienfaits. Le principal bénéfice, c'est bien sûr sa teneur en fibres. La pomme en contient en effet plus de 2,5 g pour 100 g. Soit pratiquement cinq grammes de fibres à chaque pomme que vous croquez. De quoi faciliter le transit en limitant les fringales ! Cette richesse en fibre limiterait même l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

La pomme contient également de nombreuses vitamines, à

commencer par la vitamine C. On en trouve en moyenne 5 mg pour 100 g dans les pommes, mais certaines variétés en contiennent jusqu'à 5 fois plus (Boskoop ou reinette notamment). Mais attention, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau. Alors mieux vaut les laver que de les éplucher pour conserver les vertus. Autres vitamines présentes : celles du groupe B, indispensables au système nerveux et aux muscles.

Enfin, la pomme ne risque pas de vous faire grossir : avec 40 à 50 Kcal aux 100 g, vous pouvez croquer, ce n'est pas un péché...

Fini les pépins de santé

Les Anglo-saxons ont un dicton bien connu : **une pomme par jour éloigne le médecin**. Et ils n'ont pas tort. En effet, une consommation régulière de ce fruit semble être la garantie de conserver la santé. Cela est certainement dû à l'action des fibres et des antioxydants contenus dans les pommes, **qui limitent les risques cardiovasculaires et diminuent les risques de cancer**. Certes, cet effet peut être obtenu en consommant de nombreux fruits.

Mais les scientifiques ont également montré des actions spécifiques des pommes sur la santé. Ainsi, ils ont montré une action spécifique, liée aux flavonoïdes de la pomme, contre **le cancer de la prostate, du colon et des poumons**. Ce fruit permettrait également de diminuer les risques de Bronchite du fumeur (BCPO). Enfin, les pommes permettraient d'aider à la perte de poids...

---

# LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est l'un des fruits les plus bénéfiques. La vitamine C, la pectine, les antioxydants, la vitamine B, le calcium et le potassium qu'il contient expliquent ses propriétés médicinales étonnantes. Cet agrume est notamment très bénéfique pour le système immunitaire, il prévient bon nombre d'infections et est même capable de traiter plusieurs maladies. Voici 18 façons étonnantes d'utiliser le citron pour améliorer votre santé.

## 1. Traite l'indigestion et la constipation

Riche en propriétés antibactériennes, le citron est extrêmement efficace pour combattre les mauvaises bactéries et favoriser le développement des bonnes dans notre corps, il est donc recommandé dans le traitement des indigestions et de la constipation.

## 2. Stimule la perte de poids

Le citron est extrêmement efficace pour perdre du poids. Si vous luttez pour vous débarrasser de vos kilos superflus, pensez à boire une tasse de thé bien chaude (privilégiez les thés biologiques), à laquelle vous ajouterez le jus d'un demi-citron, avant le repas pour prévenir les excès. Le jus de citron vous procurera une sensation de satiété, ce qui vous fera manger une moindre quantité, et ce, grâce à la pectine qu'il contient. De plus, le jus de citron est un diurétique naturel qui prévient la rétention d'eau en stimulant le processus d'urination.

Si vous désirez perdre du poids plus rapidement, mélangez dans un grand verre d'eau deux cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de piment de Cayenne et 2 cuillères à café de miel, et buvez le mélange avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger 1 litre d'eau purifiée avec le jus de 2 ou 3 citrons pressés, à boire tout au long de la journée. Ceci vous évitera

les petits creux et la sensation de faim.

### **3. Restaure le niveau du pH de votre corps**

L'acidité du corps est liée à un régime alimentaire non équilibré, au stress, à l'inactivité, et surtout aux toxines que notre corps absorbe quotidiennement. Si elle n'est pas traitée, l'acidité peut réellement impacter votre santé. De fait, garder un niveau de pH alcalin dans votre corps est primordial si vous désirez prévenir l'apparition de certaines maladies telles que le cancer.

Mais le citron est acide, direz-vous. Ne vous fiez pas à son goût acide ; ses nutriments créent un environnement alcalin dans l'organisme. C'est pourquoi il est extrêmement efficace dans le traitement des différents problèmes de santé. Pour restaurer le niveau de pH dans votre corps, tout ce que vous avez à faire, c'est de boire un verre d'eau tiède mélangée au jus d'un demi-citron au réveil, à jeun.

### **4. Prévient la prolifération des parasites**

Les vers et les parasites intestinaux sont souvent difficiles à éliminer. Toutefois, créer un environnement qui prévient leur développement est un point crucial et la clé du succès de leur traitement. Manger du citron frais ou boire du jus de citron rend votre niveau de pH alcalin, permettant ainsi d'éliminer les parasites qui n'arrivent à se multiplier que dans les environnements acides.

### **5. Détoxifie le foie**

Le citron est riche en antioxydants qui non seulement détoxifient votre corps, mais améliorent aussi le fonctionnement de votre foie et de vos reins. D'ailleurs, le jus de citron est un diurétique puissant qui stimule l'élimination des déchets. Pour détoxifier votre corps, le premier réflexe à avoir le matin est de boire un verre d'eau citronnée.

## **6. Réduit la pression artérielle**

Le citron contient une quantité importante de pectine et de fibres solubles qui diminuent efficacement votre niveau de mauvais cholestérol et traitent votre hypertension, puisque le niveau élevé de cholestérol est la cause principale des problèmes cardiovasculaires. Quant au potassium, présent aussi dans le citron, il permet de faire baisser la pression artérielle. Sans oublier les flavonoïdes et la vitamine P qui contribuent grandement à renforcer les vaisseaux sanguins.

## **7. Soulage la douleur**

L'huile essentielle de citron, grâce à sa forte senteur, est idéale pour relaxer les vaisseaux sanguins et soulager l'inflammation et la douleur (demandez conseil à votre herboriste). Par ailleurs, boire un verre d'eau citronnée chaque matin soulage les symptômes d'arthrite, de rhumatismes et d'autres maladies inflammatoires. Les extraits de citron sont aussi très efficaces pour soulager la douleur causée par les coups de soleil. Il vous suffit de les diluer dans un peu d'eau pour une application directe sur la peau. Quant aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, un verre de jus de citron leur sera très bénéfique pour calmer les spasmes.

## **8. Réduit l'apparition des varices**

Vous pouvez traiter les varices en massant doucement la partie affectée par un mélange que vous obtiendrez en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre crème hydratante habituelle ou à une huile végétale support. En le faisant régulièrement, vous allez remarquer une réelle amélioration en peu de temps.

Toutefois, pour éviter les irritations, il est conseillé de tester sa sensibilité à l'huile essentielle de citron en appliquant une petite quantité au creux du bras ; comme il est déconseillé de s'exposer au soleil après son application, à cause de son effet photo-sensibilisant.

## **9. Bon pour l'hygiène buccale**

Si vous souffrez d'une rage de dent, appliquez un peu de jus de citron sur la partie douloureuse. Le jus va soulager la douleur et vous débarrasser de la mauvaise haleine. Vous pouvez aussi traiter le saignement des gencives en les massant avec du jus de citron, ce qui arrêtera les saignements tout en éloignant les bactéries.

## **10. Blanchit les dents**

Vous désirez retrouver un sourire éclatant ? Préparez une pâte à base de jus de citron et de bicarbonate de soude, en utilisant la même quantité pour les deux ingrédients. Utilisez une brosse à dents souple pour l'appliquer puis frottez doucement. Ce mélange naturel est beaucoup moins dangereux que les produits que vous pouvez trouver sur le marché contenant des produits chimiques qui risquent de rendre vos dents sensibles et douloureuses. Toutefois, il est conseillé de ne pas l'utiliser plus d'une fois par semaine.

## **11. Améliore la concentration**

Selon certaines recherches, l'huile essentielle de citron a un effet positif sur l'humeur. Donc si vous désirez améliorer votre concentration et amabilité au travail, gardez toujours un peu d'huile essentielle de citron à portée de votre main !

## **12. Prévient les infections**

Vous pouvez facilement traiter les infections en buvant un peu de jus de citron dilué dans une tasse d'eau tiède ou de thé, chaque 2 heures ou jusqu'à ce que votre état s'améliore. Vous pouvez ajouter un peu de miel à votre remède pour en augmenter l'efficacité.

## **13. Exfolie la peau**

La vitamine C contenue dans le citron est très bénéfique pour votre peau aussi. Elle élimine les radicaux libres et stimule

la régénération des cellules. La méthode d'exfoliation à base de citron est extrêmement efficace. Il vous suffit de couper un citron en deux, de mettre un peu de sucre sur une moitié et de gommer votre visage avec, une fois par semaine. Ceci vous permettra non seulement d'enlever la peau morte en douceur, mais aussi de stimuler la régénération cellulaire.

## **14. Élimine les pellicules**

Si vous avez un problème de pellicules, mélangez un peu de jus de citron et d'huile de noix de coco, puis appliquez ce masque sur votre cuir chevelu. Attention à ne pas abuser de ce traitement car le jus de citron risque de vous éclaircir les cheveux.

## **15. Adoucit les pieds calleux**

Le citron est extrêmement efficace dans le traitement de la peau rugueuse, écaillée ou calleuse des pieds, et ce, grâce à l'acide citrique qu'il contient. Ce dernier est un exfoliant naturel qui élimine les cellules mortes, régénère la peau et éclaircit les taches brunes.

Pour ce traitement, mélangez le jus de 2 ou 3 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et  $\frac{1}{4}$  de tasse de lait. Mettez le mélange dans une bassine remplie d'eau chaude, puis plongez vos pieds dedans pour 20 minutes, avant d'utiliser une pierre ponce pour gommer la peau morte.

Sinon, vous pouvez aussi faire un gommage à base de citron et de sucre. Pour ce faire, mélangez deux tasses de sucre brun et  $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile d'olive. Vous pouvez ajouter aussi quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Trempez vos pieds dans de l'eau tiède avant de les gommer avec cet exfoliant naturel.

## **16. Améliore la qualité de la peau**

Comme mentionné plus haut, le citron peut éclaircir les taches brunes sur votre peau et en améliorer l'aspect. Un autre bienfait du citron est lié à la capacité de sa vitamine C à

stimuler la production du collagène et de l'élastine dans le corps. La carence en vitamine C engendre l'apparition de ridules et rides sur votre peau qui n'arrive plus à réparer ses tissus conjonctifs.

## **17. Traite l'acné**

Appliquer une petite quantité de jus de citron pressé sur vos boutons d'acné à l'aide d'un disque de coton est une méthode naturelle efficace pour traiter ce problème cutané. Le meilleur moment pour le faire est le soir, avant d'aller vous coucher, et le matin, vous rincez à l'eau la partie traitée.

## **18. Éloigne les insectes**

Préparez votre anti-moustique naturel en mélangeant 1 portion d'huile essentielle de citron avec 10 portions d'huile support (huile d'olive, de tournesol ou d'éthyle d'alcool). Cela vous évitera d'utiliser des insecticides chargés en produits chimiques néfastes.

---

# **LES BIENFAITS DE L'OIGNON**

Les oignons sont riches en certains composés extrêmement puissants, aux nombreux bienfaits pour la santé. Dans les dernières décennies, des dizaines d'études liées aux bienfaits de l'oignon ont démontré que les oignons pouvaient procurer une protection exceptionnelle pour le système cardiovasculaire et les nerfs.

Par ailleurs, les oignons améliorent le système immunitaire, empêchent la propagation de plusieurs types de tumeurs et équilibrent les hormones. Les bienfaits des oignons sont nombreux et préservent la santé de l'organisme.

Les oignons peuvent prévenir le durcissement des artères, diminuer le taux de cholestérol, stabiliser la pression artérielle et améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins. Bien qu'on ne puisse pas prétendre que l'oignon peut guérir le cancer, il est certainement utile de l'ajouter à toute thérapie, car il peut réduire le risque de cancer.

Beaucoup de scientifiques ont été surpris lorsque des études ont prouvé que l'oignon avait la capacité de modifier la glycémie, luttant contre le diabète et l'obésité.

Il est vrai que l'oignon ne peut à lui seul vous garder en bonne forme, mais il va certainement vous aider à atteindre ce but. En effet, l'oignon limite la consommation de sucres et de graisses et aide l'organisme à stabiliser le poids et la glycémie.

La valeur nutritive de l'oignon

Les oignons sont riches en un type de flavonoïde connu sous le nom de quercétine. Ce flavonoïde est un puissant antioxydant qui a des propriétés anti-cholestérol, anti-inflammatoires et antihistaminiques.

De plus, les oignons agissent comme un antibactérien et éliminent les toxines et les radicaux libres de l'organisme. Les parties de l'oignon les plus riches en quercétine sont le bulbe qui est près de la racine et les couches les plus proches de la peau. La meilleure option est de consommer des oignons locaux et de culture biologique.

**Les 10 bienfaits des oignons :**

### **1. Les oignons pour calmer la fièvre**

Voici une recette simple pour calmer la fièvre grâce aux bienfaits des oignons :

Hachez quelques oignons et pommes de terre. Ajoutez un peu d'ail haché, mélangez et répartissez cette mixture dans deux

chaussettes. Gardez-les toute la nuit et placez un chiffon imbibé de vinaigre de cidre sur votre front.

Cette recette simple permettra de stabiliser la température en une heure.

## **2. Le jus d'oignon pour soigner les blessures chirurgicales**

Le jus d'oignon est un remède naturel et efficace qui permet de guérir les blessures sans avoir recours aux produits pharmaceutiques. De plus, il peut vous aider à prévenir les cicatrices chez les personnes brunes.

## **3. Les oignons contre le rhume**

Depuis des siècles, les oignons sont utilisés comme un remède naturel contre le rhume. Vous pouvez faire bouillir un oignon et boire l'eau comme un thé, avec du miel et du gingembre. Vous pouvez aussi simplement le manger cru dès l'apparition des premiers symptômes du rhume.

## **4. Les oignons contre la toux**

Recette à base d'oignon contre la toux :

Pelez et coupez en deux un gros oignon. Utilisez  $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de sucre brun pour couvrir les surfaces de ces deux moitiés. Laissez reposer pendant une heure pour obtenir un sirop. Consommez ce remède deux fois par jour.

Le sucre brun est utilisé pour rendre le jus d'oignon plus comestible. Ceci est un remède efficace, simple et pas cher pour combattre la toux. Vous pouvez également préparer un jus d'oignon avec un peu de miel.

## **5. Pour soulager une irritation des yeux**

Dans le cas d'une irritation des yeux, il suffit de couper une tranche d'oignon pour stimuler les larmes. Cela permettra d'arrêter instantanément l'irritation. Évitez de masser ou

frotter vos yeux avec des oignons car cela va aggraver la situation.

## **6. Contre l'accumulation de cire et l'otalgie**

Si vous avez souvent des maux d'oreille ou un trouble causé par l'accumulation de cérumen, mettez un peu d'oignon dans votre oreille. Utilisez la partie centrale de l'oignon (le cœur) car il a des propriétés anti-inflammatoires puissantes et cela va certainement soulager la douleur. De plus, ce remède rend la cire d'oreille facile à retirer.

Utilisez ce remède avant d'aller au lit, vous ressentirez les bienfaits de l'oignon dans la matinée.

## **7. Les oignons pour soigner les blessures**

Utilisez une tranche d'oignon sur les blessures afin d'éviter les infections et désinfecter la zone. Ensuite, déposez de la peau d'oignon sur la zone concernée. De cette manière, vous allez nettoyer la peau et arrêter le saignement.

Si vous avez une blessure plus grande, mettez un morceau de gaze afin de maintenir la peau de l'oignon, vous pouvez la changer deux fois par jour.

## **8. L'oignon pour calmer les brûlures**

En cas de brûlure, prenez un oignon et coupez-le en deux. Appliquez sur la zone touchée et laissez agir pendant environ 2 minutes, vous remarquerez les bienfaits de l'oignon au bout de 60 secondes.

Après cela, mélangez quelques blancs d'œufs et appliquez-les sur la brûlure. Une fois séchés, placez un morceau de gaze sur la zone touchée. Changez le bandage en cas de besoin.

La brûlure sera rapidement soignée et vous n'aurez pas de cicatrice.

## **9. Les oignons pour éliminer l'infection**

Vous pouvez utiliser de la pâte d'oignon pour éliminer l'infection :

Faites bouillir un peu de lait et mettez-le sur une tranche de pain blanc. Ajoutez un peu d'oignon râpé sur le pain. Mélangez le tout pour obtenir une pâte.

Ensuite, nettoyez soigneusement la zone touchée et appliquez cette pâte à base d'oignon. Laissez agir pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne dure, et retirez-la.

Après quelques heures, les bienfaits de l'oignon agissent et l'infection devrait commencer à quitter le corps. Vous n'aurez qu'à nettoyer la partie infectée, puis répéter la même procédure deux fois par jour jusqu'à éliminer totalement l'infection. Cela prendra entre 2 ou 10 jours, tout dépend de l'infection.

## **10. Pour soulager les piqûres d'abeilles et d'autres insectes**

Après une piqûre d'abeille ou d'un autre insecte, la première chose à faire est de retirer le dard. Ensuite, couvrez la zone avec de l'oignon blanc concassé ou râpé.

Les oignons sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires puissantes, donc lorsque vous utiliserez ce remède, le gonflement va diminuer et grâce aux propriétés antihistaminiques des oignons, vous serez protégé de toute réaction allergique.