Les aliments qui permettent de purifier les reins

Les reins ont pour fonction de filtrer le sang et de faciliter l’élimination des déchets présents dans le corps. Pour purifier cet organe vital, voici les aliments que vous devez consommer sans modération :

1. L’HUILE D’OLIVE

Riche en antioxydants et en minéraux, l’huile d’olive est vivement recommandée pour détoxifier l’organisme, et ainsi protéger les reins. Les plus courageux oseront en boire une cuillérée le matin dès le saut du lit, mais s’ils préfèrent, ils peuvent l’ajouter à la préparation de nombreuses salade ou de plats.

2. LA BETTERAVE

On peut la consommer râpée, cuite, en velouté ou sous la forme de jus. La betterave, qui contient du potassium, possède des propriétés détoxifiantes et diurétiques. Elle aide à nettoyer le foie, les reins, ainsi que la vésicule biliaire.

3. LA PASTÈQUE

Elle contient plus de 90 % d’eau ce qui en fait un fruit très peu calorique. Riche en vitamines et en sels minéraux, la pastèque permet de prévenir certaines maladies touchant les voies urinaires comme la cystite. Elle aide aussi à renforcer les reins.

4. LA POMME

Ce fruit est préconisé dans les régimes alimentaires. Certains adeptes vont même jusqu’à faire des monodiètes pendant lesquelles ils ne mangent que des pommes pendant un à trois

jours. Riche en fibres, elle facilite le transit et élimine les toxines présentes dans le corps.

5. LE CITRON

Pour un résultat efficace, il faut le presser pour en faire un jus que l'on mélangera, si possible, avec du persil et un peu d'eau tiède. Le citron permet d'éliminer les déchets, dont certains petits calculs, et stimule le système immunitaire.

6. L'EAU

L'eau est probablement un des meilleurs aliments pour la santé des reins. En gardant votre corps correctement hydraté, vous diluez votre urine et vous aidez vos reins à se débarrasser des toxines. Aucun autre liquide n'est aussi efficace pour purifier les reins et les maintenir en bonne santé que l'eau.

7. LES GRAINES DE CITROUILLES

Ces graines contiennent presque autant d'antioxydants que les myrtilles. Les graines de citrouille devraient être consommées régulièrement par les personnes qui cherchent à améliorer leur santé rénale. En plus d'être bénéfiques pour vos reins, les graines de citrouille sont excellentes pour le reste du corps : elles sont riches en protéines et en éléments nutritifs.

8. LES FRUITS ROUGES

Ils sont pleins d'antioxydants. Ces antioxydants sont presque aussi importants que l'eau, car ils aident les reins à éliminer les toxines beaucoup plus rapidement. Plus leur couleur est sombre, meilleurs ils sont pour les reins. Privilégiez donc les myrtilles, les mûres et les canneberges.

9. LE GINGEMBRE

Le gingembre contient des composés antioxydants bénéfiques

pour la fonction rénale. Il a également des propriétés nettoyantes et purifie le sang et les reins de toutes les toxines.

10. LE PISSENLIT

Les feuilles de pissenlit font partie des meilleurs diurétiques de la nature. Elles renforcent les reins, évacuent la rétention d’eau et favorisent la miction, et apaisent ainsi les irritations du système urinaire. Fraîches ou sèches, toutes les parties de la plante peuvent être utilisées pour faire une infusion rafraîchissante avec des propriétés diurétiques.

11. L’ORTIE

Une autre plante qui est utilisée pour purifier le sang et traiter les infections des voies urinaires. Elle a un effet diurétique et élimine les bactéries. Pour faire une infusion détoxifiante et diurétique, faites infuser des orties fraîches ou sèches dans de l’eau chaude pendant 10-15 minutes.

12. LE PERSIL

C’est l’un des meilleurs aliments qui aide à débarrasser les reins de toutes les toxines et il est également bénéfique pour traiter les calculs rénaux et les infections des voies urinaires. Vous pouvez inclure cet aliment dans votre salade ou d’autres plats ou préparer une infusion de persil.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE BLANC

- **Le vinaigre blanc aide à perdre du poids.**

Prenez l'habitude d'utiliser du vinaigre blanc pour assaisonner et accompagner vos plats ou vos salades. Pourquoi ? Car il contient énormément de nutriments et aucune graisse ! Le calcul est simple. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol contient 120 calories et 13,6 grammes de graisse. Pour la même quantité consommée, le vinaigre blanc ne contient que 3 calories et surtout aucune graisse ! Le vinaigre blanc contient par ailleurs des sels minéraux, de la vitamine B-1 et de la riboflavine. Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il favorise l'absorption de calcium.**

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement de notre corps, de nos os ou encore de nos dents. Il peut cependant arriver que notre organisme soit en carence de ce minéral s'il n'est pas ingéré correctement ou en quantité suffisante. Pour augmenter le taux de calcium, le vinaigre blanc est tout indiqué puisque l'acide acétique qu'il contient favorise grandement l'absorption de calcium dans l'organisme. Pour éviter d'avoir des brûlures d'estomac à cause de son acidité, consommez le vinaigre blanc sous forme diluée

- **Il aide à contrôler le cholestérol**

Absorbez de manière régulière, le vinaigre blanc diminue le niveau de cholestérol et de triglycérides de votre organisme. Attention cependant, même si le vinaigre blanc aide à contrôler le cholestérol, une bonne alimentation est la base

pour être en bonne santé.

- **Il accélère la digestion**

Le vinaigre blanc vous aide à digérer vite et bien ; Grâce encore une fois à son composé star qu'est l'acide acétique ! Cette substance permet à la fois de limiter la digestibilité des aliments riches en glucides (afin de mieux les absorber par l'organisme) et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang (l'acide acétique accroit l'utilisation du glucose par le corps). Le processus de digestion est donc facilité pour votre plus grand confort. Et si vous n'aimez pas le goût du vinaigre blanc, ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il supprime la mauvaise haleine.**

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

- **Il empêche de grignoter entre les repas.**

Boire une petite dose de vinaigre blanc après un repas vous coupe la faim et vous donne l'impression d'être rassasié. De ce fait, vous êtes moins sujet aux envies de grignotage entre les repas ce qui contribue à mieux maitriser votre prise de poids. L'acide acétique permet aussi, s'il est pris en parallèle d'un repas fortement fourni en glucide, de contenir les pics de glycémie. N'oubliez donc pas de compléter votre programme minceur avec du vinaigre blanc ! Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il désinfecte tous les bobos**

De par sa composition, le vinaigre blanc se pose comme un excellent désinfectant naturel (tout comme le vinaigre de cidre d'ailleurs). En cas de petits bobos, il peut aisément remplacer vos produits désinfectants habituels. Donc pour les irritations, brûlures ou petites coupures, n'hésitez pas à passer un coton imbibé de vinaigre blanc pour nettoyer vos plaies. Si ça pique un peu trop fort, vous pouvez le diluer légèrement avec de l'eau. Découvrez l'astuce ici.

- **Il fait disparaître l'acné**

le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion tonifiante naturelle ! Découvrez le remède ici.

- **Il apaise les coups de soleil.**

le vinaigre blanc peut soulager efficacement les rougeurs et prévenir l'apparition de cloques. Alors en cas de coups de soleil, passez du vinaigre blanc sur votre corps pour apaiser pleinement votre peau.

- **Il soigne les piqûres d'insectes.**

lorsque vous vous faites attaquer par une abeille ou que vous vous êtes approché trop près d'une méduse, faites donc ceci. Versez un peu de vinaigre blanc directement sur la plaie et laissez agir quelques instants. Cela permet de calmer la

douleur et les picotements.

LES BIENFAITS DE L’OIGNON ROUGE

UN PUISSANT ANTIOXYDANTS

Unn oignon de taille normale fournit 13% de l’apport quotidien recommandé en vitamine C, en plus de la vitamine A, du sélénium, de la quercétine et des anthocyanes. Idéal pour réduire les symptômes de la bronchite, pharyngite, des rhumes et d’autres affections respiratoires. Les oignons jaunes et rouges peuvent avoir une activité antioxydante jusqu’à huit fois supérieures à celle d’autres variétés, selon une étude menée à l’Université Cornell dans l’État de New York.

FAIBLE EN CALORIES

En plus de leur goût exquis, les oignons sont des compagnons incontournables dans tout projet de régime ou de rééquilibrage alimentaire. Ils ne comportent qu’environ 44 calories. Étant riche en fibres, l’oignon stimule la digestion et la facilite. Pour profiter au mieux de ses vertus, mieux vaut le déguster cru.

PROTEGE LE SYSTÈMECARDIOVASCULAIRE

Une consommation régulière d’oignon est bénéfique et évite la formation éventuelle de caillots sanguins. Elle protège des risques d’obstruction des vaisseaux et de thrombose.

UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

l’oignon est riche en polyphénols, dans notre corps. Cette molécule empêcherait la croissance d’un très grand nombre de cellules cancéreuses.

BON POUR LA CROISSANCE

L’oignon participe au bon développement du fœtus lors des premières semaines de la grossesse ainsi qu’à la croissance des enfants grâce à sa haute teneur en acide folique.

FORTIFIE LES OS

D’après les résultats d’études menées par l’institut national de recherche agronomique (INRA), la quercétine ralentit la perte osseuse due à la ménopause tant sur la rigidité que sur la densité de l’os.

CONTRE LES SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS

Les femmes adoptant un régime alimentaire riche en manganèse souffriraient moins de maux de ventre et de sautes d’humeur que celles dont le régime n’en contient pas.

RÉDUIT L’HYPERTENSION ARTÉRIELLE

la quercétine réduit l’hypertension artérielle. Une consommation régulière diminuerait par conséquent les pressions diastoliques et systoliques. Le coeur travaillant moins, il subirait moins de stress.

CONTRE L’ANÉMIE

En plus de tous les autres antioxydants, l’oignon nous apporte du phosphore, du fer et de la vitamine E. Ce qui aide à régénérer les globules rouges.

SOULAGE LES MAUX D’OREILLES

Afin de profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires et anti-viraux, prenez un morceau du coeur de l’oignon, faites les chauffer pendant 30 secondes aux micro-ondes, puis placez-le dans votre oreille (ne l’enfoncez pas) durant 10 minutes. Si

la gêne persiste, n’hesitez surtout pas à consulter un médecin.

LES BIENFAITS DE L’ASPERGE

Qu’elle soit blanche, verte ou violette, l’asperge ne manque pas de nombreux bienfaits pour l’organisme:

- **Vitamine B9 (folate)** : l’asperge est une excellente source de vitamine B9 ;
- **Vitamine K** : l’asperge est une excellente source de vitamine K ;
- **Cuivre** : l’asperge bouillie est une bonne source de cuivre tandis que l’asperge en conserve en est une source ;
- **Fer** : l’asperge en conserve est une bonne source de fer pour l’homme et une source pour la femme. L’asperge bouillie est une source de fer pour l’homme ;
- **Vitamine A** : l’asperge bouillie est une source de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) tandis que l’asperge en conserve en est une source pour la femme ;
- **Vitamine B1 (thiamine)** : l’asperge est une source de vitamine B1
- **Vitamine B2 (riboflavine)** : l’asperge est une source de vitamine B2 ;
- **Vitamine B3 (niacine)** : l’asperge est une source de vitamine B3 ;
- **Vitamine B6 (pyridoxine)** : l’asperge est une source de vitamine B6
- **Vitamine C** : l’asperge est une source de vitamine C ;

- **Vitamine E** : l’asperge bouillie est une source de vitamine E ;
- **Manganèse** : l’asperge est une source de manganèse ;
- **Phosphore** : l’asperge est une source de phosphore ;
- **Sélénium** : l’asperge bouillie est une source de sélénium ;
- **Zinc** : l’asperge en conserve est une source de zinc pour la femme.

Richesse en composés phénoliques

L’asperge contient plusieurs composés phénoliques, dont les principaux sont des flavonoïdes (principalement la rutine) et des acides phénoliques (dont l’acide hydroxy cinnamique). Ces composés auraient des propriétés antioxydantes, c’est-à-dire qu’elles réduiraient les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l’apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d’autres maladies liées au vieillissement.

Les asperges vertes et violettes contiendraient plus de composés phénoliques que les asperges blanches. Le fait de peler l’asperge ne semblerait pas influencer sa teneur en composés phénoliques lorsqu’elle est fraîche, mais réduirait par contre son contenu en composés phénoliques lorsqu’elle est pelée avant d’être entreposée.

L’asperge posséderait des antioxydants de meilleure qualité et en plus grande quantité que plusieurs légumes couramment consommés en Europe et aux États-Unis, comme l’oignon jaune, l’oignon rouge, l’ail, le brocoli et le poivron. Mais sa consommation est relativement réduite. Du point de vue de la santé, une augmentation de la consommation d’asperges serait donc bienvenue.

Caroténoïdes antioxydants

L’asperge contient des pigments caroténoïdes, principalement le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine et la capsanthine. Durant le mûrissement de l’asperge, les concentrations de lutéine et de bêta-carotène ont tendance à diminuer, tandis que les quantités de zéaxanthine et de capsanthine augmentent. Les caroténoïdes sont des composés possédant des propriétés antioxydantes et la consommation d’aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de souffrir de certains cancers et de maladies cardiovasculaires.

Une excellente source de folate (vitamine B9)

Les asperges possèdent une teneur élevée en folate, ce qui les situe au 5e rang des aliments les plus riches en folate, après le foie de boeuf et certains types de légumineuses. Cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15% à 20% pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les asperges en conserve contiennent pratiquement autant de folate que les asperges fraîches.

Contre-indications : dans quels cas ne pas consommer des asperges ?

L’une des principales contre-indications concerne la prise d’un traitement anticoagulant destiné à éviter la formation d’un caillot sanguin, suite à une phlébite, un AVC… En raison de la forte teneur en vitamine K des asperges qui pourrait interagir avec le traitement, il est fortement recommandé de limiter sa consommation d’asperges à 250 g par jour.

La présence de troubles rénaux constitue une autre contre-indication. Les personnes souffrant d'**insuffisance rénale** éliminent plus difficilement le **potassium**. Elle doivent donc surveiller leurs apports en potassium et limiter la consommation d'aliments qui en sont riche.

DONUTS LÉGERS

Ingrédients : pour 20 donuts environ

- 450g de brioche (T55)
- 80g de sucre
- 2 gros oeufs
- 180 ml de lait
- 1 sachet de levure (vous pouvez remplacer la levure par une demi cuillère à café de bicarbonate, la pâte sera plus légère)
- 60g de beurre mou
- 1 sachet de sucre vanillé
- Pour les diverses finitions : sucre glace, sucre cristallisé, chocolat noir, vermicelles multicolores, du beurre, 1 blanc d'oeuf, du colorant alimentaire, quelques gouttes de jus de citron.

PREPARATION

1 – Faire tiédir la moitié du lait au micro-ondes. Délayer la levure et laisser reposer pendant 10 mn.

2 – Dans votre robot *(muni du crochet à pâte)*, verser les ingrédients secs : farine, sucre, vanille. Mélanger.

3 – Ajouter alors les oeufs, la levure, le lait. Pétrir pendant quelques minutes puis ajouter le beurre mou *(mais non*

fondu). Pétrir pendant 15 mn jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène *(elle reste cependant un peu collante, c'est normal)*.

4 – Rassembler la pâte en boule avec une corne et la déposer dans un saladier légèrement fariné. Recouvrir d'un linge et laisser lever la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air pendant 1 heure 1/2 à 2 heures.

5 – Reprendre la pâte. Fariner le plan de travail. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'1 cm maximum *(les donuts vont gonfler à la cuisson)*. Découper les donuts. Si vous ne possédez pas d'emporte pièce spécifique, découper un rond de 8 cm et au milieu un autre rond de 3 cm.

6 – Déposer les donuts sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson. Recouvrir d'un linge et laisser lever de nouveau pendant 30 mn.

7. Vous pouvez acheter des moules à donuts (Amazon)

Préchauffer le four Th 6 / 180°C chaleur tournante.

CUISSON : Mettre au four les 2 plaques pour 10 mn : les donuts doivent rester clairs. Eviter de prolonger la cuisson pour conserver leur moelleux. Puis les mettre sur une grille de refroidissement.

FINITION DES DONUTS :

1 – Sucre glace : les saupoudrer généreusement.

2 – Sucre cristallisé : faire fondre 30g de beurre au micro-ondes et les badigeonner avec un pinceau. Saupoudrer largement de sucre cristallisé.

3 – Glaçage chocolat : faire fondre 100g de chocolat noir avec

1 c.à soupe d’eau. Puis ajouter 40g de beurre froid et mélanger. Glacer les donuts en les trempant dans le chocolat. Saupoudrez de vermicelles multicolores. Laisser sécher 30 mn.

4 – Glaçage couleur : Mélanger dans un bol 1 blanc d’oeuf, 200g de sucre glace, quelques gouttes de jus de citron. Terminer par l’ajout du colorant de votre choix. Le mélange doit avoir une texture assez épaisse. Déposer à l’aide d’un pinceau le glaçage sur les donuts et saupoudrer immédiatement de vermicelles colorés pour une meilleure adhérence.

ROULÉS DE CRÊPES AU NUTELLA

4 personnes :

200g Farine fluide

20 eufs

40 cl Lait

1 C à S d’ huile

1 pincée Sel

400 g de Nutella

Préparation:

1. Versez le sel et la farine dans un saladier, et creusez-y un puits.
2. Cassez-y les œufs et versez l’huile.
3. Avec une spatule, mélangez doucement, en formant des cercles du centre vers l’extérieur pour incorporer petit

à petit la farine sur les côtés du saladier.

4. Lorsque la pâte est homogène, versez-y la moitié du lait et mélangez doucement avec un fouet.
5. Quand la pâte est bien lisse, versez le reste du lait et mélangez. Si la pâte contient quelques grumeaux, utilisez un mixeur plongeant quelques secondes pour la fluidifier.
6. Beurrez une poêle anti-adhésive et placez-la sur feu vif.
7. Lorsqu’elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant la poêle.
8. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la sur l’autre face. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes.
9. Déroulez une feuille de papier sulfurisé sur environ 40 cm.
10. Placez-la sur le plan de travail, et couvrez-la de crêpes.
11. Elles doivent légèrement se superposer.
12. Tartinez ces crêpes de la moitié du Nutella. Roulez-les bien serrées, en partant d’un des bords longs du rectangle. Badigeonnez ce rouleau du reste de Nutella, puis tranchez les bords. Servez immédiatement ou réservez dans une pièce fraîche.

LES BIENFAITS DE LA VASELINE

La vaseline est un extrait naturel issue des résidus dérivés du pétrole. Les bienfaits de la vaseline sont extrêmement nombreux:

1. HYDRATE LE CORPS, LES LEVRES, LE CONTOUR DES YEUX

La vaseline est riche en vitamines A et B. Si la peau de vos jambes est sèche qu'elle **apparaît craquelée, massez-la avec de la vaseline.**

La vaseline répare les lèvres gercées, appliquez une noisette de vaseline Le soir, avant le coucher.

Pour le contour des yeux, appliquez un peu de vaseline sous les yeux.

2. FORTIFIE LES CILS

Plongez une brosse de mascara nettoyée dans de la vaseline et appliquez-en sur vos cils tous les soirs, en faisant attention de ne pas en mettre dans vos yeux. Au fil des jours, vous constaterez qu'ils seront plus forts et en meilleure santé.

3. CRÉE UNE BELLE LIGNE DE SOURCILS

Toujours avec votre brosse de mascara, appliquez une légère couche de vaseline sur vos sourcils tout en les brossant de façon à leur donner la forme souhaitée. Le produit séchera et votre ligne de sourcil restera impeccable durant toute la journée.

4. ASSOUPLIT LES CHEVEUX

Pour embellir les cheveux secs et ternes, appliquez régulièrement un tout petit peu de produit sur les pointes. Attention, veillez à n'en appliquer qu'en très faible quantité, et seulement sur les pointes, au risque de voir vos cheveux graisser rapidement.

5. ÉVITE LES BAVURES LORS D’UNE TEINTURE

Lorsque vous faites une teinture, appliquez la pommade sur votre visage au niveau de la raie des cheveux et sur vos oreilles.

6. ADOUCIT LES MAINS ET LES PIEDS

Vous avez les mains et les pieds secs? Appliquez une petite couche tous les soirs pour les rendre soyeux et lisses. Prenez également soin de vos cuticules en les massant avec le produit. Vous pouvez faire une cure en efilant les mains dans une paire de gant en coton toute la nuit.

Le soir, après la douche, la peau des pieds bien ramollie, éliminez les rugosités à la pierre ponce puis enduisez-les de **vaseline**. Faites juste un peu pénétrer, puis enfilez des chaussettes épaisses.

7. AMÉLIORE LA POSE DU VERNIS

Au fil du temps, le capuchon de votre vernis préféré peut sécher et se coincer. Appliquez un peu de vaseline sur le bord pour le rendre plus facile à ouvrir. Pensez également à étaler une petite couche autour de vos ongles avant la pose de votre vernis. Vous pourrez ainsi effacer les bavures plus facilement.

9. DÉMAQUILLANT

Vous n’avez plus de démaquillant à la maison? La vaseline est une excellente alternative! Déposez une petite goutte sur un disque en coton, et frottez doucement votre peau et vos yeux fermés.

10. SOULAGE LES PIQÛRES D’INSECTE

Vous avez une piqûre d’insecte, La vaseline Vous apaisera.

pouvez d’ailleurs aussi en appliquer en cas de piqûres d’ortie.

11. PROLONGE LA TENUE DE VOTRE PARFUM.

Appliquez un peu de vaseline sur les endroits où vous prenez habituellement votre pouls, à savoir sur votre poignet et votre nuque. Pulvérisez ensuite votre parfum à ces endroits. La vaseline, grasse et hydratante, va servir de base car les fragrances ont peu de chance de tenir sur une peau sèche.

12. AVANT AUTOBRONZANT

Avant d’appliquer de l’autobronzant, déposez une fine couche de vaseline sur les parties sèches de la peau, à savoir les coudes, les genoux ou encore les chevilles. Vous obtiendrez un bronzage parfait.

13. LA VASELINE CONTRE LES POUX

Enduisez tête et cheveux de vaseline.
Laissez agir un quart d’heure. La vaseline va étouffer lentes et poux. Faites un shampoing.

14. AMPOULE AUX PIEDS

Evitez les ampoules aux pieds en enduisant les points de frottements de vaseline sur les pieds et l’intérieur de la chaussure.

15. POUR ENLEVER UNE BAGUE

Enduisez le doigt de **vaseline,** essayez de tourner la bague tout doucement autour du doigt. Remettez du lubrifiant s’il le faut, surtout sous la bague.

16. POUR ENLEVER UN BOUTON DE FIEVRE

Etalez de la **vaseline** sur la zone touchée. Recouvrez d'un pansement occlusif.Lubrifiée, l'écharde ou l'épine s'éliminera toute seule. Désinfectez.

17. GRIPPE ET BRONCHITE

Appliquez sur la poitrine nue un cataplasme, mais pour ne pas irriter et bruler votre peau, enduisez préalablement la poitrine de vaseline.

18. POUR LA CICATRISATION

La vaseline favorise la cicatrisation. Massez les brûlures légères et les cicatrices avec de la vaseline

19. POUR ÉVITER LES TÂCHES DE COLORATION.

Pour éviter de colorer votre peau en même temps que vos cheveux, imprégnez le tour de votre visage de la **vaseline.**

20. POUR FACILITER LES RAPPORTS SEXUELLES

La vaseline est surtout connue pour ses qualités lubrifiantes.

Bien avant de trouver sur le marché des lubrifiants maintenant plus adaptés, on utilisait la vaseline pour hydrater les muqueuses en cas de sécheresse vaginale. Attention à ne pas l'utiliser sur un préservatif.

21. NETTOYER LE MÉTAL : OR, ARGENT, ALUMINIUM, ETAIN, ACIER CHROMÉ ET CHROME

Passez un linge imprégné d'une petite noisette de vaseline. Polissez ensuite au chiffon sec.

22. NETTOYER ET FAIRE BRILLER LE MARBRE ET LE GRANIT

Passez sur le marbre ou le granit un chiffon imprégné de vaseline. Lustrez au chiffon doux.

23. ENTRETIEN DU LIÈGE

Redonnez une nouvelle jeunesse au **papier liège** en passant dessus un chiffon imprégné de vaseline.

24. NETTOYEZ LE SIMILI CUIR PEU USER

Passez sur le similicuir un chiffon imprégné d'une noisette de vaseline

25. NETTOYER LE CUIR MOISI

Passez sur toute la surface du vêtement, du sac ou du canapé, en insistant sur les taches de moisissures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de **vaseline**.

Nettoyer le canapé ou les chaussures entièrement est une nécessité pour éviter tout risque d'auréoles et de coloration.

26 – ASSOUPLI LE CUIR DURCI

Si le cuir a perdu de sa souplesse et a aspect cartonné, passez dessus un linge imbibé de **vaseline**. Passez plusieurs couches …

Passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher.

Idéal pour agrandir les chaussures serrées. Si le cuir a perdu de sa souplesse, passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher

27 – ENLÈVE LES CERNES DÛS A LA PLUIE OÙ LA NEIGE

Enduisez entièrement les bottes ou chaussures en cuir en insistant sur les taches. Laissez sécher ¼ d'heure puis lustrez.

28 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE CUIR VERNIS

Passez sur le sac ou les chaussures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de vaseline.

29 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE PYTHON, LE CROCO OU LE SERPENT

Nettoyez avec une boule de coton imprégné de vaseline. Passez ensuite un linge épais non pelucheux pour lustrez la peau.

30 – LA VASELINE POUR LE BRICOLAGE

Pour visser une vis un peu résistante, utilisez une goutte de vaseline, elle rentrera plus facilement.

LES BIENFAITS DU BEURRE DE

KARITÉ

Depuis la nuit des temps, en Afrique subsaharienne, le beurre de karité est utilisé pour l’entretien du corps et des cheveux. En effet le beurre de karité est un excellent remède contre les peaux sèches et sensibles. Il protège contre les rayons solaires. Voici quelques raisons d’utiliser le beurre de karité.

1. Apaisant

le beurre de karité s’utilise sur l’eczéma, le psoriasis. Il adoucit immédiatement, apaise et surtout, protège tous les types de peaux contre les desquamations sévère ou encore des crevasses. Ce En effet, cet ingrédient naturel aux propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes répare et apaise la peau abîmée, et laisse la peau belle et douce. Le beurre de karité calme les irritations, et peut même être utilisé sur une piqûre d’insecte. Il désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation de la peau, grâce aux esters résineux et à la vitamine E que l’on retrouve dans sa composition

2. Hydratant

Riche en vitamines A, D, E et F il hydrate tout le corps et lutte contre les rides. Le beurre de karité combat efficacement les agressions du froid de l’hiver ou les produits ménagers, fortifie les ongles.

3. Assouplissant

Il combat la peau d’orange et les vergetures. Pendant la grossesse, la peau est souvent malmenée. Cela est dû à la modification des hormones pendant cette période, ainsi que la

prise de poids qui étire la peau et lui fait perdre son élasticité. Il est conseillé d’utiliser du beurre de karité pendant sa grossesse, pour lutter contre les vergetures.Pas besoin d’attendre qu’elles surviennent, le beurre de karité peut s’utiliser en prévention. En plus, ce composant naturel permettra à la peau d’être bien hydratée. En crème ou en huile, grâce au beurre de karité votre épiderme retrouvera élasticité et fermeté.

Conseil : insistez bien sur les zones les plus touchées par les vergetures : le ventre, les hanches et les cuisses.

4. Protecteur et cicatrisant

Il est cicatrisant utiliser comme baume à lèvres contre les gerçures. C’est une excellente base de rouge à lèvres. Il est aussi incroyable pour protéger et hydrater les fesses et tout le corps de bébé. Et enfin, il agit comme une crème solaire en protégeant des UV ou soulage les coups de soleil.

Le beurre de karité soigne les petits bobos. Comme par exemple les piqûres d’insectes ou les petites brûlures. Il empêche en effet les petites cloques d’apparaître.

Après le rasage, la peau peut être endolorie, rougie voire abîmée. Le beurre de karité est une solution de soin pour calmer « le feu du rasage ». Après s’être rasé la barbe, il est idéal d’appliquer un produit à base de karité plutôt qu’une lotion après-rasage parfumée, qui contient de l’alcool et irrite donc la peau d’autant plus. Le beurre de karité va non seulement apaiser la peau mais aussi l’hydrater car le rasage à tendance à assécher la peau.

Bon à savoir : les femmes peuvent également utiliser le beurre de karité après une épilation des aisselles ou des jambes. Dans ce cas, faites pénétrer le beurre de karité sur la zone épilée, à l’aide de massages circulaires.

5. Nourrissant

Le beurre de karité embellit la chevelure. On peut l’utiliser en masque pousser les cheveux. Il est en effet très efficace sur les pointes sèches, évitant qu’elles deviennent fourchues trop rapidement. Sur l’ensemble de la chevelure, il remplace le gel et empêche le dessèchement.

6. Régénérant

Notamment sur les jambes et les pieds. On y pense rarement, et pourtant ! Pour les crevasses, mais aussi les cors ou les verrues. Appliqué le soir au coucher, il fait disparaître ces vilaines callosités sans avoir à poncer.

7. Après sport

Si vous êtes sportif, le beurre de karité peut soulager vos muscles endoloris après une bonne séance de sport, grâce à ses actions anti-inflammatoires et antalgiques. Foulures, luxations, entorses et courbatures : autant de maux liés aux efforts physiques qui peuvent être soulagés grâce à un massage à chaud de beurre de karité.
Conseil : appliquez une noisette de beurre de karité sur la zone sollicitée pendant la séance de sport et massez jusqu’à pénétration du produit.

LES BIENFAITS DU CACAO PUR

Avec plus de deux cents composants bénéfiques pour la santé, le cacao cru porte bien son nom de « nourriture des dieux ». Antifatigue, antistress et antioxydant, il protège le système cardio-vasculaire, régule le flux sanguin, brûle les graisses. Néanmoins, une fois torréfié (c'est-à-dire transformé en chocolat ou en poudre de cacao), il perd environ la moitié de ses vertus médicinales

Propriétés médicinales du cacao

Utilisation interne

- Effets psychostimulants et toniques : grâce à sa teneur en théobromine, le cacao est un antidépresseur naturel. Source de magnésium, c'est, également, un très bon antistress et un antifatigue reconnu.
- Effets antioxydants : riche en flavonoïdes, le cacao prévient le vieillissement cellulaire. Il contribue à la lutte contre les maladies inflammatoires et traite les troubles de la fonction immunitaire.
- Effets vasodilatateurs : le cacao cru favorise le flux sanguin cérébral, protège le système cardio-vasculaire et diminue l' hypertension artérielle.
- Effets lipolytiques : le cacao cru aide à brûler les graisses et participe à l'amaigrissement.

Utilisation externe

Nourrissant :

le beurre de cacao réhydrate les lèvres sèches et l'ensemble de la peau.

Anti inflammatoire:

Calme les migraines, les douleurs à l’oreille, les douleurs musculaires, les douleurs d’articulations, les torticolis etc..

Migraines : appliquez une noisette sur le front par massage léger.

Douleurs musculaires et articulaires et autres : effectuez des massages léger avec le beurre de cacao.

Indications thérapeutiques usuelles

Stress, fatigue et dépressions légères ; protection du système cardio-vasculaire et prévention des maladies cardiovasculaires(comme l’infarctus du myocarde) ; hypertension artérielle ; vieillissement cellulaire ; perte de poids. Diabète

Dosages

Pour une utilisation médicinale, il est préférable d’utiliser du cacao cru, en poudre ou en gélules : prendre 2 gélules au petit-déjeuner et au déjeuner. Ou une cuillère à café dans de l’eau bouillante à jeun :

Assainie l’organisme : Bien pour les diabétiques et les personnes souffrant d’hypertension ou d’hypotension.

En infusion : laisser infuser le contenu de 4 fèves de cacao crues dans 30 cl d’eau bouillante, durant dix minutes.

En forme torréfiée : consommer, chaque jour, 2 ou 3 carrés de chocolat noir.

Effets indésirables

Une consommation excessive de chocolat peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, des migraines ainsi qu’une prise

de poids.

Les aliments à ne pas chauffer au micro-ondes

LES CHAMPIGNONS

Cuire des champignons au micro-ondes ne risque rien. Ce mode de cuisson permettrait même de conserver leur teneur en antioxydants. En revanche, les réchauffer une fois cuits est une mauvaise idée. Ils risquent de gonfler dans l’estomac et de provoquer des ballonnements.

LE POULET

Riche en protéines, la volaille supporte mal le micro-ondes. La chaleur va libérer des bactéries mauvaises pour l’organisme. On préférera déguster des restes de poulet froid avec une salade par exemple.

LE RIZ

D’un point de vue général, il vaut mieux manger son riz juste après la cuisson. S’il est laissé à température ambiante, il risque de développer la bactérie Bacillus Cereus, potentiellement toxique pour l’homme. Pour cette raison, on évitera de le garder trop longtemps de côté dans le but de le réchauffer au micro-ondes.

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre contient des molécules appelées glycoalcaloïdes. Une fois au micro-ondes, elles vont libérer des substances toxiques qui favorisent le développement des bactéries et peuvent causer des troubles digestifs. A éviter. Une salade de pommes de terre avec persil, échalote et vinaigrette sera parfaite pour recycler des restes.

LES FEUILLES D'ÉPINARD

Tout comme le céleri, les épinards sont des légumes qui doivent être consommés une fois cuits. Il ne faut surtout pas les réchauffer au micro-ondes : ils contiennent des molécules de nitrate qui deviennent cancérigènes sous les rayons ultraviolets.

LES ŒUFS

C'est surtout pour une question pratique. Une fois chauffé, le blanc de l'œuf va gonfler au point de faire éclater la coquille. C'est un œuf de perdu et un micro-onde à nettoyer.

LE PIMENT

Il faut éviter de chauffer un piment au micro-ondes. Ce dernier contient de la capsaïcine, un composé actif responsable de la sensation de brûlure. Une fois chauffé, le piment la libère : elle pourrait alors bruler les yeux ou la peau à l'ouverture du four micro-ondes.

LA SAUCE TOMATE

On prendra soin de couvrir ses pâtes d'un couvercle si elles baignent dans la sauce. Avec l'effet de la chaleur, la sauce tomate va s'évaporer et se projeter sur les parois du micro-

ondes.