

LES DANGERS DE L'HUILE DE PALME

C'est une huile extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. Elle représente 25% des huiles consommées à travers le monde, ce qui en fait l'huile la plus consommée.

L'huile de palme sert dans trois secteurs : alimentaire (80 %), cosmétique (19 %) et énergétique (1 %). Elle se trouve dans les aliments transformés de l'agro-alimentation qui remplissent les rayons de nos supermarchés : les chips, les soupes lyophilisées, les pâtes à tartiner, les biscuits, le lait pour bébé, les sardines en boîte, la mayonnaise, les céréales, le chocolat, le fromage râpé, les pâtes à tarte, les plats préparés, etc.

Un danger pour la santé

Elle est dangereuse pour la **santé** : elle contient en effet 50% d'acides gras saturés (contre 15% pour l'huile d'olive, par exemple). Des acides gras qui augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. A la clé : crises cardiaques, artères bouchées, obésité, cholestérol... Problème : l'huile de palme se trouve dans la plupart des produits de l'alimentation industrielle. Inutile pourtant de s'affoler.

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

Le concombre a été utilisé pendant des siècles pour ses vertus admirables pour la peau. Il était considéré comme l'un des ingrédients majeurs pour soigner différentes affections de la

peau. C'est un légume qui hydrate, adoucit, apaise, nettoie, et décongestionne. N'hésitez pas à l'adopter!

Masque clarifiant au concombre:

Celles qui ont le teint brouillé pour une peau lumineuse en quelques instants.

Ingrédients

-1/2 concombre

-1 yaourt

Epluchez le concombre, car les pesticides se trouvent à la surface de la peau. OU optez pour un légume bio. Coupez-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt. Laissez poser 15 min.

Propriétés du concombre

Gorgé d'eau, le concombre hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat. Plein de vitamine C, il est connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

Les conseils pour éviter de vieillir plus vite

Et si vous pouviez ralentir le vieillissement de votre visage et de votre corps de quelques années rien qu'en changeant quelques mauvaises habitudes ? Beauté, alimentation... Voici

sept gestes quotidiens qui vous font vieillir avant l'âge.

Avoir au moins de 3 relations sexuelles par semaine

« Avoir des relations sexuelles fréquentes aide à rester jeune. » C'est la science qui le prouve ! Une étude menée par les chercheurs du Royal Edinburgh Hospital (Ecosse) a montré que faire l'amour au moins trois fois par semaine permettait d'avoir l'air en forme. Pendant 10 ans, ils ont étudié les cas de 3500 volontaires âgées principalement entre 45 et 55 ans.

Après avoir comparé leur aspect physique et santé avec leurs habitudes sexuelles, ils se sont rendus compte que ceux qui font moins de trois fois l'amour en une semaine paraissaient plus vieux que les autres. Ces derniers pouvaient faire 7 à 12 ans de moins que leur vrai âge. « Le sexe c'est comme un exercice d'aérobic, il augmente la pulsation cardiaque, booste la circulation sanguine et l'oxygène dans le corps » ont expliqué les scientifiques dans un livre intitulé Secret of the Superyoung (1999).

Mettre trop de maquillage

Cernes, rides, pattes d'oie... Le maquillage est fait pour camoufler les imperfections mais lorsqu'il est mal utilisé, il peut au contraire en créer. Deux moments sont particulièrement redoutables : l'application du maquillage et son nettoyage.

Les erreurs maquillage à ne pas commettre : « Evitez le khôl, les fards foncés qui creusent le regard et amplifient visuellement les rides. N'abusez pas non plus de la poudre qui a tendance à se mettre au cours de la journée dans le creux des rides et les amplifier » conseille Sophie Dauchez, maquilleuse.

Bien se démaquiller : En 2013, une journaliste du Dailymail a fait l'expérience de ne pas se démaquiller pendant 1 mois. Lorsque des scientifiques ont comparé son visage avant et après l'expérience, ils ont indiqué que sa peau avait vieilli d'au moins 10 ans.

Ne pas dormir assez

Sachez-le, ne pas dormir assez double le risque d'apparition des rides et des marques de vieillesse sur la peau. Au cours d'une étude menée par la marque de cosmétiques Estée Lauder, des chercheurs ont étudié les cas de 60 femmes âgées entre 30 et 49 ans. Ils ont comparé l'état de la peau des femmes dormant moins de cinq heures par nuit avec celles qui dorment plus. Résultats ? Chez celles qui ne dorment pas assez, les auteurs constatent deux fois plus de rides. Comme le corps n'a pas le temps de se reposer, la peau a une mauvaise élasticité et des difficultés à retenir l'eau pour l'hydrater et la réparer.

Manger trop sucré

Une consommation trop élevée de sucre n'attaque pas seulement la silhouette mais aussi la peau. Lors d'une étude parue dans le British Journal of dermatology, des chercheurs ont expliqué que le sucre diffuse des protéines dans l'organisme qui endommagent le collagène et l'élasticité de la peau et accélèrent son vieillissement. En comparant un groupe de gros consommateurs de produits sucrés avec un autre qui en mangent peu, les scientifiques ont observé que ce dernier groupe avait une peau d'apparence plus jeune et moins ridée que les autres. « L'effet d'accélération du vieillissement de la peau à cause du sucre touche surtout les plus de 35 ans » ont-ils conclu.

Rester trop longtemps au soleil

On le sait, l'excès de soleil est mauvais pour la peau. Parmi les conséquences néfastes de ses rayons UV : les « fleurs de cimetière » ou taches brunes qui apparaissent sur la peau et sont sources de complexe chez la femme. Pour réduire leur nombre et retarder leur apparition, il faut réduire son exposition au soleil et appliquer toujours une crème solaire avant de bronzer.

Abuser de la charcuterie

Saucisson, bacon, jambon...Les plateaux de charcuterie sont très appréciés autant en hiver qu'en été. Mais une étude européenne a montré qu'en abuser augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de décès. Après avoir observé les habitudes alimentaires de 500 000 volontaires pendant 13 ans, les scientifiques ont noté que 40 à 80g de charcuterie par jour augmente le risque de décès de 9%, entre 80 à 160g de 21 % et au-delà les chiffres montent jusqu'à 44%, quel que soit l'âge. Diabète, cholestérol, cancer... Les chercheurs expliquent que la charcuterie à outrance nourrit les facteurs qui sont responsables de maladies cardiaques.

Ecouter la musique trop forte

A force d'écouter la musique trop forte, vous risquez de vous retrouver avec un sonotone plus tôt que prévu. Une exposition à un niveau sonore élevé pendant plus de 90 minutes par jour détruit des cellules de l'oreille interne ce qui entraîne une baisse importante de l'audition, rapportent des chercheurs de l'université d'Harvard. « Si une personne excède un jour cette limite sans ré-exposer ses oreilles de tout le reste de la semaine, elle ne court aucun risque » rassurent néanmoins les auteurs.

Se débarrasser des taches brunes

Peu esthétiques, les taches brunes sont souvent associées au vieillissement de la peau. Voici la recette pour vous débarrasser des taches brunes une fois pour toutes !

Les taches brunes n'apparaissent pas seulement au niveau du visage, mais aussi sur les mains et le décolleté. Elles sont

dues à un dérèglement d'une cellule pigmentaire de la peau appelée le mélanocyte. Ce dernier synthétise la mélanine qui est responsable de la pigmentation de la peau. Lorsque la mélanine s'accumule exagérément, elle peut causer une hyperpigmentation. Ce phénomène se traduit par l'apparition de taches brunes de tailles variables. Ces taches ne cachent pas de maladies graves, mais sont inesthétiques.

Par ailleurs, selon la dermatologue Diane Madfes, qui travaille au centre médical Mount Sinaï à New York, il existe différentes causes qui peuvent se cacher derrière ce phénomène, parmi lesquelles :

Un déséquilibre hormonal : il peut être lié à la grossesse, par exemple, et faire apparaître des taches brunes sur le visage.

Le vieillissement : avec l'âge, certaines personnes sont susceptibles de développer des taches car la peau a du mal à se renouveler avec le temps. Il devient alors plus difficile de s'en débarrasser.

Des cicatrices d'acné : les boutons mal cicatrisés peuvent laisser des taches brunes sur la peau, et dans certains cas, il est particulièrement difficile de s'en débarrasser.

Une exposition excessive au soleil : lorsque la peau est trop exposée au soleil, elle peut produire de la mélanine en excès, ce qui peut causer une hyperpigmentation.

Une recette naturelle pour se débarrasser des taches brunes

Ingrédients :

- Une cuillère à café de jus de citron
- Une cuillère à café de curcuma

Utilisation :

Dans un petit bol, mélangez les deux ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur les zones concernées et laissez reposer pendant 15 minutes, avant de rincer à l'eau

froide.

Cette astuce doit être pratiquée une à deux fois par semaine maximum. Il est conseillé de l'appliquer le soir car le citron est photo-sensibilisant, il faut donc éviter de s'exposer au soleil juste après. Par ailleurs, n'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante car le citron a tendance à dessécher la peau.

Cette astuce est bien connue en médecine ayurvédique, qui utilise le curcuma et le citron depuis longtemps pour remédier aux problèmes de peau.

Bienfaits :

Le curcuma est un antibactérien et antioxydant très efficace. Il purifie le sang et la lymphe, hydrate la peau en profondeur et éclaircit le teint. Cette épice aide à éliminer les toxines qui accélèrent le vieillissement de la peau et donc l'apparition des taches. Lorsqu'il est appliqué sur la peau, le curcuma réduit la production de la mélanine pour prévenir l'hyperpigmentation.

Par ailleurs, ses propriétés antibactériennes sont reconnues pour guérir les plaies, accélérer la cicatrisation et éviter les infections.

10 remèdes contre la chute des cheveux

Perdre ses cheveux peut être source d'embarras et de manque de confiance en soi. Utiliser des remèdes naturels contre la chute de cheveux reste la meilleure option

1. le jus d'oignon

Le soufre est un composé de l'oignon qui stimule la pousse des cheveux tout en empêchant leur chute. Grâce à ce composé, l'application de l'oignon sur le cuir chevelu contribue à la régénération des follicules pileux. Ce remède naturel contre la chute de cheveux permet également de stimuler la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, ce qui favorise la pousse.

2. Les épinards et la laitue

Prenez quelques feuilles de laitue et d'épinards, passez-les au mixeur avec un peu d'eau. Appliquez ce mélange sur votre cuir chevelu. Ces plantes vont renforcer les cheveux et régénérer leur croissance grâce à leur forte teneur en magnésium, vitamines, calcium et autres nutriments.

À noter que le magnésium active la vitamine B qui est essentielle à la production de kératine, protéine de base pour la formation des cheveux.

3. Le thé vert

La consommation de thé vert présente de nombreux bienfaits pour la santé, et pour celle des cheveux aussi ! Le thé vert stimule la croissance des cheveux car il empêche la formation de DHT (dihydrotestostérone), une hormone qui ralentit la pousse.

En application locale, il suffit de préparer un mélange de thé vert et de moutarde sèche (2 cuillères à café de moutarde avec deux sachets de thé vert). Massez votre cuir chevelu avec ce remède naturel contre la chute de cheveux et laisser reposer pendant 10 à 15 minutes. Utilisez cette astuce quotidiennement pendant 12 semaines pour de meilleurs résultats.

4. L'huile de poisson

Lorsqu'elle est appliquée sur le cuir chevelu et les longueurs, l'huile de poisson active les follicules pileux. Ce

remède naturel contre la chute de cheveux permet de renforcer les cheveux et de contribuer à leur pousse.

Veillez aussi à favoriser la consommation d'aliments riches en acides gras oméga-3 tels que :

- Le poisson : sardines, maquereaux, saumon, thon...
- Les fruits secs : noix, amandes, noisettes, pistaches...

5. Les protéines

Une alimentation saine est aussi un des meilleurs remèdes contre la chute de cheveux. Vos cheveux sont constitués principalement de protéines, donc pour les renforcer et stimuler leur pousse, il est important de consommer des aliments riches en cette macromolécule. Optez pour ces aliments pour une bonne dose de protéines : le poulet, le poisson, les œufs, les haricots, les lentilles, le fromage...

6. Boire beaucoup d'eau

L'eau aide le corps à stimuler de nombreux processus. Boire suffisamment d'eau garde le corps hydraté et favorise la croissance des tissus. De plus, l'eau permet de transporter les protéines, minéraux, vitamines et autres nutriments nécessaires à la pousse des cheveux.

7. Arrêter de fumer

La circulation sanguine au niveau du cuir chevelu est particulièrement importante pour la croissance des cheveux. Le tabagisme peut provoquer des troubles de la circulation, la rendant moins fluide. Il est donc important d'arrêter de fumer pour une circulation sanguine optimale permettant de stimuler la croissance des cheveux.

8. La vitamine A

Consommez des œufs, du choux frisé, des carottes, ou prenez

des compléments alimentaires de vitamine A. Cette dernière rend les cheveux souples et brillants et contribue à leur croissance en renforçant l'action de la vitamine B, également essentielle pour des cheveux en bonne santé.

9. Les huiles essentielles

Voici un autre remède naturel contre la chute de cheveux : les huiles essentielles ! Mélangez de l'huile essentielle de fenugrec, de lavande, de gingembre et de romarin, et ajoutez une cuillère à soupe d'huile de base (huile végétale de votre choix, comme de l'huile d'amande douce ou de ricin par exemple). Appliquez sur le cuir chevelu et massez longuement.

Les huiles essentielles sont efficaces pour nourrir, réparer, renforcer les cheveux, et pour stimuler leur croissance.

10. La vitamine E

La vitamine E contribue au développement de nouveaux vaisseaux sanguins, ce qui est bon pour la croissance des cheveux. Ouvrez une capsule de vitamine E et frottez-la sur le cuir chevelu. Cela vous aidera à prévenir la chute de cheveux et à diminuer la calvitie.

Ces remèdes naturels contre la chute de cheveux sont efficaces et simples à adopter. Ils peuvent réellement vous aider à renforcer vos cheveux et à

Les eaux pétillantes

Les eaux pétillantes sont des eaux qui contiennent du gaz carbonique, ou dioxyde de carbone. Ce gaz peut être de diverses origines. On peut distinguer les eaux naturelles gazeuses, les eaux gazéifiées, les eaux pétillantes

L'eau pétillante est composée de gaz carbonique ou de dioxyde de carbone qui provient de la source elle-même. Tandis que l'eau gazeuse ou eau minérale gazéifiée est une eau plate à laquelle on a artificiellement ajouté du gaz lors de la mise en bouteille.

Elle est naturellement gazeuse, riche en magnésium, en calcium, en bicarbonate de sodium et en fer. Souvent prescrite aux personnes présentant des carences, l'eau pétillante possède les propriétés de faciliter le transit, éviter les nausées, les indigestions ou même la constipation. Mais l'excès d'eau gazeuse peut également être à l'origine de ballonnements.

Attention tout de même, l'eau pétillante contient une grande quantité de sel. Or on sait que le sel peut boucher les artères et provoquer de graves troubles dans l'organisme. L'eau pétillante consommée régulièrement (tous les jours) est contre-indiquée aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques ou rénales, aux femmes enceintes, aux jeunes enfants, etc.

Pertes de cheveux: quelques astuces

Perdre ses cheveux peut rapidement virer au cauchemar... À cela, plusieurs causes : l'hérédité, une maladie, le stress ou des troubles hormonaux. Heureusement, il existe des astuces qui peuvent vous aider à retrouver une chevelure forte et brillante. Voici un masque fait maison qui favorisera la pousse des cheveux.

un masque pour favoriser la pousse des cheveux

Ce masque naturel va renforcer votre cuir chevelu et donner de la brillance à vos cheveux. Cette recette est riche en vitamines (E, K, C, B1, B2 et B6) qui favorisent la pousse des cheveux, et en minéraux (magnésium, potassium et phosphore) qui sont nécessaires pour prévenir leur chute et leur donner du volume.

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- $\frac{1}{2}$ verre de bière brune

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez. Appliquez ce masque naturel sur vos cheveux et laissez reposer pendant une heure ou deux. Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Il est conseillé d'appliquer cette astuce uniquement une fois par semaine.

Bienfaits :

Le jaune d'œuf est plein de protéines nécessaires pour augmenter la production de kératine. Celle-ci est une protéine composée d'acides aminés, qui accélère la pousse des cheveux. Il est également riche en vitamines A, D, E et contient des minéraux comme le fer ou l'iode. Le jaune d'œuf va donc donner de la brillance aux cheveux et préserver leur hydratation.

La banane est riche en vitamines, en minéraux et en fibres. Elle est donc conseillée pour l'organisme, et notamment pour les cheveux. Ses propriétés aident à bien les hydrater, à remédier aux cheveux rebelles et à donner de la brillance.

Le miel est très efficace pour hydrater le cuir chevelu car il

aide à préserver les molécules d'eau. Il est riche en vitamines et en minéraux qui renforcent le cuir chevelu et accélèrent la pousse des cheveux. En outre, il a des propriétés antibactériennes qui aident à nettoyer les pores en profondeur et à limiter la production de sébum pour éviter les cheveux gras et leur donner une brillance naturelle.

Cela peut paraître surprenant, mais la bière a des effets magiques sur les cheveux. Un soin à la bière apporte de la brillance, de la douceur et du volume. En effet, la bière brune est riche en vitamines, protéines et minéraux. Elle contient également du saccharose qui renforce les cuticules des cheveux. Les protéines provenant du maïs, du blé et du riz contenues dans la boisson rendront vos cheveux plus épais. Par ailleurs, la bière contient un composé appelé biotine qui prévient la chute des cheveux et leur donne du volume.

Pour finir, il est déconseillé de laver vos cheveux avec de l'eau trop chaude, optez pour de l'eau tiède ou fraîche, cela vous aidera à refermer les follicules capillaires pour préserver la brillance et les renforcer.

Le lait chaud favorise le sommeil

Le lait est riche en tryptophane qui conditionne la synthèse de la sérotonine, une hormone favorisant l'endormissement..Bu le soir, il permettrait ainsi de mieux dormir. C'est un remède de grand-mère connu depuis la nuit des temps pour ses pouvoirs apaisants.

Buvez donc un petit verre de lait chaud avec une cuillère à soupe de miel. Le sucre ajouté (sous forme de miel ou d'un peu

de sucre en poudre) entraîne une légère sécrétion d'insuline qui aide le tryptophane à atteindre le système nerveux et à se transformer en sérotonine, substance qui favoriserait le sommeil. Le tryptophane est en effet un précurseur de la sérotonine, une molécule connue pour son activité cérébrale. De plus, le calcium du lait pourrait faciliter la détente musculaire. Ne mangez pas trop lourd au dîner car vous risquez de vous réveiller au milieu de la nuit et évitez les aliments protidiques qui peuvent stimuler la vigilance.

LES BIENFAITS DE LA CAROTTE

Oubliez les pilules de vitamine A. Avec cette Powerfood croquant orange, vous obtenez la vitamine A et une foule d'autres avantages pour la santé puissante y compris une belle peau, la prévention du cancer et antivieillissement. Lire comment obtenir le maximum d'avantages de ce légume étonnant.

Les avantages des Carottes

1. Amélioration de la Vision

La compréhension de la culture occidentale de carottes étant «bonne pour les yeux» est l'un des rares que nous avons eu droit. Les carottes sont riches en bêta-carotène, qui est converti en vitamine A dans le foie. La vitamine A est transformé dans la rétine, de la rhodopsine, un pigment violet nécessaire pour la vision de nuit.

Le bêta-carotène a été également montré pour se protéger contre la dégénérescence musculaire et cataracte sénile. Une étude a révélé que les personnes qui mangent le plus de bêta-carotène avaient un risque 40 pour cent plus bas de la dégénérescence musculaire que ceux qui consommaient peu.

2. Prévention du cancer

Des études ont montré que les carottes réduire le risque de cancer du poumon, cancer du sein et le cancer du côlon. Les chercheurs viennent de découvrir falcarinol et falcarindiol dont ils se sentent provoquer les propriétés anticancéreuses. Falcarinol est un pesticide naturel produit par la carotte qui protège ses racines de maladies fongiques. Les carottes sont une des seules sources communes de ce composé. Une étude a montré le risque de cancer 1/3 inférieure par des souris de carotte-manger.

3. Anti-Aging

Le niveau élevé de bêta-carotène agit comme un antioxydant à la cellule dommages causés à l'organisme par le métabolisme normal. Il aide ralentit le vieillissement des cellules.

4. saine peau éclatante (de l'intérieur)

La vitamine A et d'antioxydants protège la peau des dommages du soleil. Carences en vitamine A cause de la sécheresse de la peau, des cheveux et des ongles. La vitamine A prévient les rides prématurées, l'acné, la peau sèche, la pigmentation, les taches et le teint inégal.

5. Un antiseptique puissant

Les carottes sont connues par les herboristes pour prévenir l'infection. Ils peuvent être utilisés sur les coupes – déchiquetés crus ou cuits et en purée.

6. Belle peau (de l'extérieur)

Les carottes sont utilisées comme un masque facial peu coûteux et très pratique. Il suffit de mélanger les carottes râpées avec un peu de miel. Voir la recette complète ici: carotte masque.

7. Prévenir les maladies cardiaques

Des études montrent que les régimes riches en caroténoïdes sont associés à un risque plus faible de maladie cardiaque. Carottes ont non seulement le bêta-carotène, mais aussi l'alpha-carotène et la lutéine.

La consommation régulière de carottes permet également de réduire les niveaux de cholestérol du fait que les fibres solubles dans les carottes se lient aux acides biliaires.

8. nettoyer le corps

La vitamine A aide le foie en éliminant les toxines du corps. Il réduit la bile et de la graisse dans le foie. Les fibres présentes dans les carottes aident à nettoyer le côlon et d'accélérer le mouvement des déchets.

9. Les dents et des gencives saines

Tout est dans la crise! Carottes nettoyer vos dents et de la bouche. Ils raclent la plaque et les particules de nourriture, tout comme des brosses à dents ou du dentifrice. Carottes stimulent les gencives et déclenchent beaucoup de salive, ce qui étant alcaline, équilibre les bactéries, formant de l'acide formant des cavités. Les minéraux dans les carottes prévenir les dommages de la dent.

10. Préventions des AVC:

De tous les avantages ci-dessus, il n'est pas surprenant que dans une étude de l'Université Harvard, les gens qui ont mangé plus de six carottes par semaine sont moins susceptibles de souffrir d'un accident vasculaire cérébral que ceux qui mangeaient seulement une carotte d'un mois ou moins.

LES BIENFAITS DU MIEL



1. Le miel est un antibactérien.
2. Il est un antifongique puissant.
3. Il alcalinise le pH du corps.
4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et d'antioxydants.
5. Il renforce l'immunité.
6. Boire de l'eau tiède avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.
7. Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.
8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.

- 9.** Il stimule l'énergie et atténue la fatigue.
- 10.** Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.
- 11.** Il soulage les maux de gorge.
- 12.** Il prévient les maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine.
- 13.** Il apaise les brûlures, désinfecte les blessures. Un simple mélange de miel et d'ail appliqué directement sur les plaies infectées suffit.
- 14.** Il réduit l'inflammation et la douleur.
- 15.** Il contient des phytonutriments, qui posLes bienfaits du piment sur la santé :sèdent des propriétés pour prévenir le cancer.
- 16.** Il soulage les indigestions et le reflux acide.
- 17.** Il détruit les bactéries causant l'acné.
- 18.** Il préserve le nombre de globules blancs dans le sang.
- 19.** Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.
- 20.** Il élimine les parasites provenant du foie et du côlon.
- 21.** Une pommade à base de miel peut être appliquée sur l'eczéma.
- 22.** Il évite les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux.
- 23.** Il favorise l'endurance chez les athlètes.
- 24.** Le miel et la cannelle peuvent aider à soulager

l'arthrite. Mélangez du miel à de l'eau tiède avec une cuillère à café de cannelle. Appliquez le mélange en massant la partie concernée.

25. Il guérit les problèmes de cuir chevelu et élimine les pellicules.

26. Le miel aide à calmer l'anxiété.

27. Il réduit le stress métabolique.

28. Pour soulager vos sinus, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre frais à du miel, à consommer deux ou trois fois par jour.

29. Il soigne les dents. Faites une pâte au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.

30. Il hydrate la peau. Mélangez une cuillerée de miel et deux cuillères à soupe d'eau chaude et massez votre peau avec le mélange.

31. Il soulage les nausées matinales.

32. Il calme le hoquet.

33. Il soigne la fièvre. Prenez une cuillère à soupe de miel dans la matinée.

34. Le miel aide à soulager les céphalées. Il suffit de siroter 1 demi-verre d'eau tiède avec quelques cuillères à café de miel.

35. Il aide à soigner l'œil rose (conjonctivite). Mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel. Laissez refroidir et utilisez comme gouttes dans l'œil infecté.

36. Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillérée de miel chaque soir avant de se coucher.

37. Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

38. Il traite la mauvaise haleine. Mélangez une cuillère à café de miel et de cannelle dans de l'eau chaude.

39. Pour adoucir l'eau de votre bain, ajoutez-y du miel.

40. Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d'orange.