



## SANTÉ

### Que la force soit avec votre système immunitaire !

Ça y est, nous changeons de saison ! En automne, les jours raccourcissent et avec eux rallongent les petits maux. Comment les endiguer ? Contre la fatigue dite saisonnière, il faut d'abord profiter du soleil dès qu'il pointe le bout de son nez. Au réveil, à jeun, un jus de citron dans de l'eau tiède stimulera votre énergie. Buvez des tisanes de toutes sortes et profitez de leurs divers bienfaits. Faites une cure de sève de bouleau, de préférence liquide dans un grand verre d'eau, à jeun toujours. Pour le mental et le système nerveux, le ginkgo biloba bio est recommandé pour les étudiants et les personnes âgées. Côté alimentation classique, limitez les aliments saturés en graisses et misez sur les fruits et légumes (sous forme de jus de fruits frais et légumes verts) et consommez des produits réputés pour favoriser nos défenses immunitaires comme l'ail, le kéfir, le ginseng, le gingembre, le chocolat noir, des noix, noisettes, amandes, noix de cajou, etc. Privilégiez aussi le sommeil en vous couchant et vous levant aux mêmes horaires, dans une obscurité totale et en bannissant les écrans de la chambre. Enfin, prenez l'air ! Une seule marche rapide de 10 minutes peut être bénéfique pour votre organisme et votre moral. Et si vous aimez le sport, la natation ou la course à pied vous aideront à stimuler votre système immunitaire.



## BEAUTÉ

### Fruits d'automne pour masques naturels de beauté

Se concocter des masques aux fruits d'automne pour avoir une peau de pêche, en voilà une riche idée ! Mais avant de vous lancer dans leur préparation, sachez que les masques sont toujours appliqués sur une peau nettoyée et exfoliée. L'exfoliation ne va pas seulement enlever la peau morte, elle va aussi activer la circulation sanguine, ce qui permettra d'obtenir de meilleurs résultats. Lorsque vous appliquez un masque, vous devez couvrir à la fois le visage et le cou, car les deux zones sont exposées au même environnement. A l'époque des raisins, pommes, poires, il faut profiter des masques naturels. Le raisin a des vertues revitalisantes et tonifiantes. Pour les peaux normales et encore plus pour celles dont les pores sont dilatés, pressez le jus de huit grains, conservez les enveloppes des grains humides et appliquez-les sur le visage. Pour le jus de pomme, laissez sécher dix minutes et rincez à l'eau tiède, c'est bon pour la prévention du vieillissement. Pour les peaux mixtes ou sèches, mélangez un jaune d'oeuf, deux cuillères à café de miel et un jus de citron dans un bol. Appliquez le mélange directement sur le visage nettoyé, puis laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau. Enfin, pour la beauté de la poitrine, râpez des pommes crues et non pelées, appliquez directement et laissez agir une demi-heure au moins.

