



L'AIL : contre la chute des cheveux

L'ail, un anti-chute efficace des cheveux

Pour lutter contre la chute des cheveux, le plus naturel

possible est de masser le cuir chevelu avec de l'ail écrasé...

Voici une recette à base d'ail qui présente un anti-chute très puissant et un traitement maison à appliquer sur le cuir chevelu pour favoriser la repousse :

Ingrédients :

- 8 ou 9 gousses d'ail
- 1 petit verre d'huile d'olive

Méthode d'utilisation :

- Pelez et écrasez les gousses d'ail pour avoir une purée et mettez-la dans un bol.
- Chauffez l'huile dans une casserole, puis versez-la

sur la purée d'ail en incorporant l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

- Versez le mélange dans une bouteille en verre et laissez reposer 2 ou 3 jours.
 - Commencez à appliquer la recette maison sur le cuir chevelu en massant bien 2 fois par semaine.
 - Laissez le masque 1 heure environ sur les cheveux, puis rincez à l'eau tiède.
- N'hésitez pas à utiliser ce remède miracle. Les femmes qui l'ont essayé ont remarqué que leurs cheveux ont pris du volume.

Il suffit de pouvoir supporter l'odeur de l'ail.

Pâté de poulet



240 g de poulet, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 2 c. à s. de semoule, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, gingembre, paprika, persil

Mélanger tous les ingrédients dans le robot. Mixer le tout, ensuite étaler une feuille de papier film, la badigeonner d'huile d'olive et déposer le mélange, rouler et fermer les extrémités, mettre ce boudin sur le papier d'aluminium et bien renfermer de nouveau. Déposer le boudin dans un bain-marie et mettre au four chaud pendant 30 min.

Tarte moelleuse aux pommes et aux amandes



60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées.

Préparation de la pâte :

Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite la sucre glace et la poudre d'amandes, et un quart de la farine, mélangez. Ajoutez l'œuf et la farine restante. Mélangez sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures.

Préparation du gâteau :

Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Épluchez les pommes coupez-les en petits dés. Dans une poêle, faites cuire la moitié des petits dés et la crème jusqu'à ce qu'ils deviennent une compote. Réservez. Sur un plan fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 1 cm. Tapissez-en un moule à tarte beurré à fond amovible et enfournez environ 15 minutes. Sortez le moule du four, étalez sur le fond, la compote de pommes, posez dessus les dés de pommes crus et les amandes effilées. Remettez au four et faites cuire 10 minutes. Cette cuisson termine celle de la pâte et cuit les petits dés de pommes et dore les amandes.

BON À SAVOIR Coup de pompe



En cas de petit coup de pompe, vous pouvez faire une

cure de compléments alimentaires :

- De la vitamine C pour reprendre des forces et booster votre tonus.
- Du magnésium pour une meilleure résistance au stress.
- Du fer pour lutter contre la fatigue et le manque d'énergie.

FUTURE MAMAN



Des jambes légères malgré la grossesse !

Depuis que vous êtes enceinte, vous avez les jambes lourdes et l'impression désagréable qu'elles ont gonflé ? Les problèmes veineux sont fréquents lors de la grossesse. Car la circulation sanguine est vite perturbée par les hormones, la présence de bébé, etc. Mais il existe des moyens pour vous soulager efficacement et retrouver le plaisir d'attendre un enfant sans ces petits inconvénients !

Soulager ses jambes

Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des varices. Quelques mesures simples peuvent vous permettre de diminuer les symptômes :

- Marchez au moins 1/2 heure par jour.
- Evitez la prise de poids trop importante.
- Dormez avec les pieds légèrement surélevés.
- Evitez de rester debout durant de longues périodes.
- Evitez les bains trop chauds.

Préservez votre Intestin en vacances



Notre ventre n'est pas seulement le lieu où transite votre alimentation. Parce qu'il renferme 100 millions de cellules nerveuses et fabrique

20 neurotransmetteurs (messagers chimiques des cellules nerveuses), l'intestin est souvent assimilé à un second cerveau.

C'est un vrai théâtre d'opérations, qui vous protège des agressions extérieures, mais aussi gère et exprime vos émotions. On comprend pourquoi son besoin de régularité est grand. A tel point que le moindre changement d'habitudes le perturbe : un voyage, un repas décalé d'une heure ou une journée passée sur un transat suffisent parfois à nous constiper. Alors ne partez pas en vacances sans penser à veiller sur vos intestins.