

## Soins des pieds secs

L'amas de peau sous le talon, ou la base des gros orteils, forme une sorte de protection : la corne, souvent épaisse et jaunie, qui renforce la peau dans ces zones soumises à des pressions et des frictions répétées (marche, chaussures), une personne faisant environ 6 000 pas par jour !



Photos : DR

### Complications possibles

Les pieds secs, en plus d'être désagréables au toucher, risquent de connaître certaines complications :

- Des crevasses plus ou moins profondes qui peuvent se former au niveau du talon ou des orteils, et s'avérer très douloureuses.
- Des hyperkératoses.
- Des cors.

Toutes ces pathologies doivent être traitées rapidement, car à long terme, elles pourraient causer d'autres types de désagréments, comme des douleurs lombaires dues à une mauvaise posture. Par ailleurs, si l'on souffre de maladies particulières, comme un diabète, une artérite, une forte insuffisance veineuse, une polyneuropathie... il est très important de

prendre en charge des problèmes de pieds, comme des pieds secs (avec l'aide d'un podologue).

Prendre soin de ses pieds est donc très important. Pour cela, plusieurs méthodes sont possibles.

**Pas le temps, ni l'argent pour une séance chez un professionnel ? Pas de problème, on peut chouchouter ses pieds chez soi, avec des soins de base :**

- Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...).
- Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle ou d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté.

- Et enfin, appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds.

## Une pomme à chaque jour éloigne le docteur pour toujours



**Vrai. Surtout si cette pomme est accompagnée d'une variété d'aliments crus, vivants, de protéines, de bons gras, d'exercice physique, d'une bonne gestion de stress, d'un sommeil réparateur et d'air frais.**

## Petits muffins aux pommes



**2 tasses de farine, 1 c. à s. de levure, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées**

Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre.

Creusez une fontaine au centre et versez le mélange de lait, de beurre, d'œuf et de pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois. Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-les aux 3/4.

Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

## Volaille aux fenouils et au curry



**4 escalopes de volaille, 1 kg de fenouils, huile d'olive, sel, poivre, curry, un petit pot de crème fraîche**

Découper les escalopes en gros dés. Laver et couper les fenouils en longueur.

Faire revenir la volaille dans un filet d'huile, jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Les réserver.

Mettre les fenouils à bouillir dans de l'eau salée.

Une fois les fenouils cuits, dans un plat de service ajouter les dés de volaille, épicer de curry à votre goût les fenouils égouttés, rectifier l'assaisonnement, sel, poivre, ajouter le petit pot de crème fraîche. Servir bien chaud. Peut être accompagné de riz.

## Pour se débarrasser du problème des fesses

Pour perdre un peu de hanches et remédier ainsi à votre problème de fesses, voici un programme d'alimentation à basses calories qui vous aidera à résoudre le problème et avoir ainsi un équilibre entre le haut et le bas :

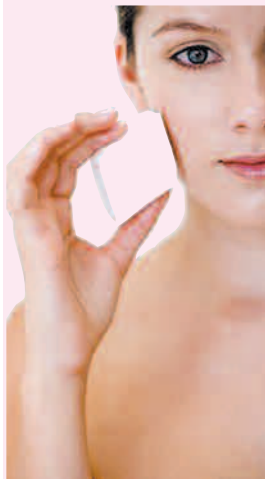
- Pour le petit-déjeuner : un concombre et un quart du pain traditionnel avec un peu de fromage et un verre de thé sont la base de ce spécial régime.
- Pour le déjeuner : une salade de poulet et de légumes, accompagnée par des fruits frais.
- Pour le dîner : une coupe de yogourt écrémé pas plus, un fruit aussi, c'est pas grave.

A noter que les légumes frais peuvent être pris entre les repas, trois cuillères à café de sucre par jour sont autorisées ainsi qu'une coupe de boisson gazeuse light. Tentez votre chance et suivez régulièrement ce régime au lieu de vous injecter des médicaments ou de se soumettre à la chirurgie esthétique. Espérons qu'il arrive à changer votre physique.

## RÉGIME



## Comment affiner son visage



Le double menton résulte d'un double phénomène, une accumulation de graisse et un relâchement cutané. Le double menton a aussi le pouvoir de vieillir fortement, d'autant plus qu'avec les années qui passent, le bas de la joue tend à descendre vers le cou, ce qui renforce l'aspect double menton. Le régime alimentaire est très efficace sur cette partie du visage. La première chose que l'on constate est un affinement de votre visage.

Ainsi, très souvent, les gens remarquent que vous avez minci avant même que vous ayez maigri de votre corps parce que votre visage, lui, s'est affiné.

Le massage du cou est aussi très important, massez-vous tous les soirs en étirant la peau vers les oreilles avec une crème nourrissante. Se donner des petites tapes avec le dos de la main, voilà une excellente technique