

ALIMENTATION

Chassez vos toxines



elles permettent d'affiner la silhouette en délogant les kilos superflus.

Drainer et mincir

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme. La meilleure solution consiste à associer des plantes qui chassent les toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés, drainent en profondeur les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur, dont notamment le thé vert ou le chiendent, freinent l'assimilation des sucres et leur transformation en graisses tout en favorisant la combustion et le déstockage des graisses superflues.

Boire, c'est important

Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique. Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers etc.). Enfin buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

Chaque jour, les toxines provenant de l'alimentation — lorsqu'elle est trop riche en graisses saturées, en produits raffinés et en sucre — et de la pollution s'accumulent dans l'organisme. Dès lors, celui-ci accuse fatigue et manque de tonus. D'où l'importance d'effectuer régulièrement des cures de drainage. Outre son action bénéfique sur la santé et la vitalité, cette méthode naturelle, associée à une bonne hygiène de vie, peut de plus aider à retrouver la ligne. En effet, certaines plantes sont de véritables alliées de la minceur : utilisées au cours d'une cure de drainage,

Bon à savoir

Comment conserver une haleine fraîche

La mauvaise haleine n'est pas nécessairement due à un manque d'hygiène. Sa cause n'est pas toujours retrouvée, mais il est souvent possible d'atténuer ce désagrément, source de gêne importante

- Si vous avez la bouche «chargée» le matin, buvez un grand verre d'eau ou sucez une

pastille mentholée.

- Lavez-vous les dents après chaque repas et changez de brosse tous les deux à trois mois. Utilisez éventuellement un fil dentaire pour déloger les débris alimentaires, source de mauvaises odeurs.

- Après un repas épicé (ail, oignons, etc.), croquez un grain de café, ou mâchez un brin de

persil ou de menthe.

- Consultez votre dentiste au moins une fois par an : un détartrage annuel est indispensable, surtout chez les fumeurs. Faites vérifier l'état de vos dents : une couronne abîmée ou un bridge descellé favorisent l'accumulation de déchets alimentaires.

- S'il ne s'agit pas d'un problème

dentaire, consultez votre généraliste. Une rhinite ou une sinusite chronique, des amygdales cryptiques infectées (c'est-à-dire «trouées» par des germes) ou une infection pulmonaire peuvent expliquer une mauvaise haleine. Votre médecin recherchera aussi une cause digestive.

Bon à savoir

Quels sont les signes d'un diabète ?

Les symptômes sont les mêmes quel que soit le type de diabète. Attention toutefois, en cas de diabète de type 2, les symptômes sont souvent encore plus insidieux. En effet, le diabète est souvent longtemps silencieux pour ne se déclarer que tardivement avec des symptômes parfois discrets et non spécifiques. C'est ainsi que nombre de cas de diabète sont dépistés tardivement, au stade des complications, ou fortuitement à l'occasion d'un bilan pour une autre affection.

- Envie d'uriner fréquente (jour et nuit).
- Soif importante.
- Augmentation de la faim.
- Fatigue et faiblesse excessives.
- Amaigrissement.
- Infections récurrentes touchant la peau, les gencives, la vessie, la vulve ou le prépuce.
- Mauvaise cicatrisation.
- Engourdissement, fourmillements dans les

mains, les pieds.

Mais parfois, ce sont les signes des complications qui indiquent un diabète :

- Troubles visuels (vision floue).
- Douleurs ou crampes des jambes.
- Impuissance.
- Pathologie cardiaque ou vasculaire.



Quiche à la tomate

Pour 6 personnes, préparation 30 min, cuisson 40 min.

250 g de pâte brisée non sucrée, 6 gros oignons, 5 tomates bien mûres, 150 g d'olives noires, 6 anchois au sel, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 brins de basilic, farine, beurre, sel et poivre

Éplucher les oignons, puis les émincer en rondelles très fines. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les rondelles d'oignons pendant 10 min, à feu très doux, tout en remuant avec une cuillère en bois. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte brisée et en garnir un moule à tarte beurré et légèrement fariné. Ôter avec soin l'excédent de pâte à l'aide d'une lame de couteau. Disposer ensuite les oignons dans le fond du moule. Laver les tomates, bien les essuyer et les couper en tranches bien régulières mais pas trop fines. En garnir le moule en les disposant en rosace. Saler légèrement et poivrer. Rincer soigneusement les anchois sous un filet d'eau froide afin d'ôter tout l'excédent de sel. Puis les répartir sur le dessus de la tarte. Dénoyer les olives et les disposer joliment. Placer le moule dans le four préchauffé à 220°C et laisser cuire pendant 30 min. Laver le basilic et l'essuyer. En décorer la quiche juste avant de la présenter à table. Servir chaud ou froid.

Gâteau
aux raisins secs

125 g de raisins secs, 3 œufs, 50 cl de lait, 20 g de beurre, 4 c à soupe d'eau de fleur d'oranger, 5 c. à s. de farine, 3 c. à s. de sucre, 1/2 c. à café de sel

Faites macérer les raisins 1h dans l'eau de fleur d'oranger et préchauffez le four. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et les œufs. Incorporez le lait tiède au mélange avec un batteur électrique pour obtenir une pâte lisse et fluide. Ajoutez les raisins et l'eau de fleur d'oranger et mélangez. Beurrez un plat à four, versez la pâte dedans et mettez au four 1h. Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson.

Trucs
et astuces**Améliorer l'efficacité des gels et des crèmes pour les yeux**

Pour améliorer l'efficacité des gels et des crèmes pour les yeux, on peut les conserver au réfrigérateur. L'application d'une crème froide permettra d'améliorer la circulation autour des yeux.

**Éliminer les poux**

Pour se débarrasser des poux, enduisez généreusement les cheveux de gel coiffant. Les poux restent pris dans le gel. Laissez sécher et peignez les cheveux au lieu de les brosser.

Anti-hoquet

Pour soulager un hoquet, il suffit de mettre sa tête vers le bas pendant environ 30 secondes afin de créer une pression sur le diaphragme.

Apaiser les verrues plantaires

Une façon simple d'apaiser les verrues consiste à les frotter avec un morceau d'ail pendant 3 à 5 jours.