

LAXATIF NATUREL

Cinq laxatifs naturels sans danger

- Les pruneaux

En jus (le matin à jeun), ou trempés dans un verre d'eau (la veille), ou tel quel au goûter. Il s'agit d'un laxatif naturel performant. On commence par un verre le matin, ou 5 pruneaux trempés avant d'augmenter la dose si nécessaire.

- Les eaux riches en magnésium et en sulfates

Pour un effet laxatif, on conseille de boire un à deux verres avant les repas, 1 à 2 fois par jour.

- Le kiwi

1 à 2 kiwis le matin avant le petit-déjeuner. Un effet étonnant, pour ce laxatif naturel peu connu et souvent bien accepté, même par les enfants.

- L'huile d'olive

Remplir 1 cuillère à soupe, avec de d'huile d'olive et de jus de citron. A avaler le matin à jeun. Elle est aussi considérée comme un laxatif naturel. Un remède de grand-mère qui a fait ses preuves.

Gâteau aux fruits secs et au chocolat noir



150 g de cacahuètes, 150 g de biscuits hachés, 150 g d'amandes grillées et hachées, 150 g de noix hachées, 1 boîte de lait concentré sucré, 100 g de chocolat noir

GARNITURE : 100 g de chocolat noir, 20 g de beurre, un peu de chocolat blanc

Faire griller les cacahuètes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et débarrassées de leur peau en les frottant et les hacher ensuite. Faire fondre 100 g de chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes. Mettre dans un saladier les noix hachées, les biscuits hachés, les amandes hachées, les cacahuètes hachées, le lait concentré. Bien mélanger et rassembler le mélange avec le chocolat fondu. Tapisser un moule rectangulaire d'un film étirable, verser la préparation et couvrir d'une feuille de papier sulfurisé, égaliser à la main et retirer la feuille, laisser refroidir au réfrigérateur.

Faire fondre le reste de chocolat noir au bain-marie avec le beurre. Sortir le gâteau de réfrigérateur et le napper de chocolat noir fondu et garnir avec des lignes de chocolat blanc fondu, le couper en carrés à l'aide d'un couteau aiguisé.

La banane fait grossir : FAUX !

Comme la grande majorité des fruits, la banane contient peu de matières grasses (0,3%). Elle renferme cependant environ 20% de sucre ; c'est pour cette raison qu'en cas de véritable surpoids, il faudra tenir compte de l'apport calorique des bananes. Même si on souffre de surpoids, il est conseillé de consommer des fruits tous les jours. L'idéal est de varier les plaisirs en consommant des fruits différents et en privilégiant les fruits de saison.



Masque de lait au concombre pour la peau grasse

Parce que c'est toujours très sympa de fabriquer vos propres produits de beauté chez vous, on vous suggère un masque efficace pour la peau grasse souvent accompagnée d'acné... Tout d'abord, il faut savoir que la peau grasse, caractérisée par une séborrhée importante, est fragile. Il faut donc en prendre soin et la nettoyer souvent avec des produits spécifiques. Il ne faut pas trop la décaper et chercher à l'assécher car la peau grasse a souvent tendance à se regraisser encore plus vite lorsqu'on l'a asséchée. Mettez un concombre



dans votre mixeur et recueillez-en le jus. Ajoutez 5 cuillères à soupe de lait en poudre et un demi-verre d'eau pour lier. Pour éviter l'apparition d'éventuels boutons, vous pouvez ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de thym. Appliquez ce lait avec un coton sur votre visage. On vous recommande à l'occasion

de n'utilisez pas de savons détergents ni de lotions toniques à base d'alcool qui augmentent la production de sébum. A l'inverse, ne choisissez pas des laits ou des crèmes trop gras qui vont faire luire votre peau. Attention aux crèmes teintées et autres fonds de teint très couvrants qui peuvent favoriser l'apparition de boutons ! Si le soleil procure une amélioration de l'état de la peau, ce n'est que provisoire. Il s'ensuit souvent un «effet rebond» qui peut provoquer une augmentation de la production de sébum et de boutons.

BONS PLANS NUTRITION

LE MAGNÉSIUM**Contre les maux de tête**

L'état migraineux favorise la dilatation des vaisseaux cérébraux. A faire tout de suite : limitez vous à deux tasses de café par jour à cause de ses effets secondaires (irritabilité, sommeil agité). Buvez plus de 2 litres d'eau par jour pendant une semaine pour faciliter l'élimination des toxines. Privilégiez le thé (théine et antioxydants sont un effet bénéfique sur les artères et préparez-vous des potages.

Augmentez vos doses de magnésium

(Légumes verts, céréales complètes, soja). En relâchant les tensions, il agit

favorablement sur les systèmes nerveux et vasculaire.

LES FÉCULENTS**Contre les effets de ballonnements**

PHOTOS : DR

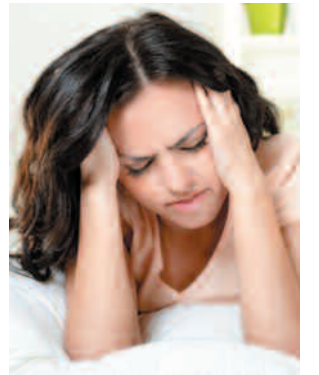
L'alimentation trop grasse des fêtes provoque des fermentations et détériore votre flore intestinale. A faire tout de suite : oubliez pendant 4 ou 5 jours les crudités et les aliments fibreux (poireau, artichaut, pain et céréales complètes) : ils accélèrent trop le transit. Arrêtez les sucres rapides qui aggravent les flatulences. Prévoyez pendant quatre ou cinq jours des repas peu gras : viandes et poissons maigres, légumes cuits et consommez à chaque fois des féculents (riz, pâtes)

qui réduisent la vitesse du transit et un yaourt pour rétablir la flore intestinale.

LES EAUX BICARBONATÉES
Contre les brûlures d'estomac

Le stress agresse les muqueuses digestives. A faire tout de suite : ne consommez pas de mets épicés aux effets inflammatoires. Surveillez votre consommation de sel (le chlorure de sodium détériore la flore intestinale) et de café (il augmente la sécrétion acide). Buvez pendant une semaine 0,5l/jour d'eaux riches en bicarbonate et consommez des

aliments riches en oméga-3 (1 poisson gras + 3 cuil. à s. d'huiles végétales/jour) et en magnésium (légumes verts), aux vertus anti-inflammatoires.



Cigares à la viande hachée



300 g de viande hachée, 1 oignon, 3 gousses d'ail, un morceau de pain rassis trempé dans du lait, un petit bouquet de coriandre, 2 brins de menthe, sel, poivre, cumin, un peu de noix de muscade râpée, 2 œufs, 100 g de fromage fondu, chapelure, huile pour la friture

Versez la viande hachée dans un récipient. Ajoutez les herbes ciselées, l'oignon râpé, l'ail en petits morceaux, le pain essoré et émietté, épicez et ajoutez 1 œuf, malaxe le mélange avec la main. Découpez le fromage en bâtonnets. Battez l'œuf restant dans une assiette. Versez la chapelure dans une autre assiette.

Chauffez un bain de friture. Prenez la valeur d'un petit œuf de viande hachée. Placez le fromage au milieu en lui donnant la forme d'un cigare. Passez ces cigares dans l'œuf battu puis dans la chapelure et faites-les dorer dans le bain de friture.

