

Poulet au gingembre

400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel. Pour la garniture : des rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons



Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron et colorez. Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citron.

- Sensation de lourdeur
- Pression au niveau vaginal
- Compression ou lourdeur pelvienne
- Douleurs lombaires
- Sensation que l'utérus, la vessie ou le rectum sont en train de descendre lentement : ces symptômes sont davantage ressentis en position debout et disparaissent allongée.
- douleurs lors des rapports sexuels ;
- constipation avec défécation difficile ;
- incontinence d'effort (lorsque l'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge...)
- impériosité urinaire (envie d'uriner ; soudainement et de façon irrésistibles) ;
- infections urinaires (la vessie se vide mal, favorisant la rétention urinaire).

Quelles sont les femmes qui risquent le plus un prolapsus ou descente d'organes ?

Connaissant les femmes à risque, on peut

BON À SAVOIR

Les signes de la descente d'organes



Photos : DR

prévenir chez ces dernières le prolapsus grâce à des séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou à d'autres stratégies.

Il s'agit des femmes dont l'accouchement a été long et difficile, des grandes sportives, des femmes amenées à porter de lourdes charges ou à exercer une profession imposant une station debout prolongée. L'obésité, certains troubles

digestifs (nécessitant des efforts de poussées), les traumatismes ou encore une tumeur contribuent également à augmenter le risque de développer un prolapsus.

Chez les femmes ménopausées à risque (l'imprégnation œstrogénique ayant eu jusque-là un effet tonifiant sur les muscles périnéaux), un traitement hormonal substitutif peut être utile.

COMMENT NETTOYER VOTRE ORGANISME DE LA NICOTINE

Boire aide beaucoup

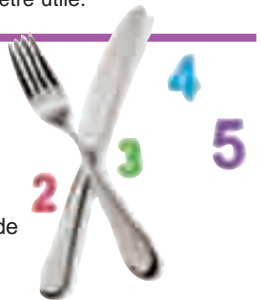
L'eau est la partie principale du corps humain et aucun processus métabolique ou biochimique dans le corps ne peut avoir lieu sans eau. L'eau régule la température du corps, hydrate nos poumons, transfère les impulsions nerveuses et bien plus encore. Si vous cherchez un moyen de nettoyer votre organisme de la nicotine,

buvez de l'eau potable en grandes quantités (on a besoin de 8 verres d'eau par jour). L'eau purge notre système. Vous pouvez aussi prendre des bains fréquemment, cela vous aidera à éliminer la nicotine à travers les pores. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, essayez de faire un gommage en utilisant le sel de mer ou le savon.



Fractionner ses repas

L'organisme stocke moins de gras à partir d'aliments mangés en petites quantités. Pas de grignotage anarchique, mais une répartition équilibrée en plusieurs petits repas peu énergétiques dont la fréquence permet de combattre la sensation de faim.



BON À SAVOIR

NE JETEZ PLUS LE NOYAU D'AVOCAT

L'avocat est un aliment nutritif aux effets bénéfiques importants pour la santé. Il est riche en protéines, acides gras, vitamines et minéraux. On consomme souvent sa chair en salade ou en jus et on jette son noyau.

Pourtant, le noyau d'avocat a davantage de propriétés médicinales que le reste du fruit. Plus de 70 % des acides aminés que contient ce fruit se trouvent dans le noyau.

Le noyau d'avocat contient une grande quantité de fibres solubles nécessaires à un bon transit intestinal. Il est un traitement naturel de nombreuses maladies.

Il traite les problèmes de peau et les douleurs musculaires et articulaires. C'est un excellent allié de la perte de poids.

Les propriétés médicinales du noyau d'avocat sont tellement nombreuses que vous allez perdre le réflexe de le jeter.

1- Le noyau d'avocat booste le système immunitaire en renforçant ses défenses. Ainsi, il aide le corps à combattre microbes, champignons et parasites, responsables de plusieurs maladies.

2- Il prévient les maladies cardiovasculaires grâce à sa forte teneur en acides aminés. Il permet de faire baisser le taux des triglycérides et du mauvais



cholestérol.

3- C'est un antioxydant qui lutte contre le vieillissement des cellules.

4- Il est astringent. Consommez-le si vous souffrez de problèmes intestinaux, de diarrhée ou d'inflammations. Sinon, utilisez-le par voie topique pour soulager douleurs articulaires et musculaires.

5- Un allié pour la jeunesse de la peau. Consommé ou appliqué directement sur la peau, le noyau d'avocat booste la formation de collagène. La peau est ainsi rajeunie et hydratée. De plus, il élimine très rapidement boutons et furoncles

5- Sa richesse en flavonols fait de lui un ennemi des tumeurs car il

inhibe leur développement.

6- Il est un bon régulateur des troubles de la thyroïde. Il prévient l'épilepsie et stimule la libido grâce à ses propriétés aphrodisiaques.

7- Il est bénéfique pour les asthmatiques qui doivent le consommer comme un complément alimentaire.

Utilisation du noyau d'avocat : Préparation :

Pour pouvoir consommer le noyau d'avocat, ôtez la fine peau marron qui le couvre et râpez-le. Vous pouvez le griller jusqu'à ce qu'il prenne une couleur rougeâtre. Vous pouvez aussi le chauffer au four pour pouvoir le mouler. Le goût du noyau d'avocat est un peu amer.

- **Sous forme solide** : Ajoutez un peu de noyau d'avocat râpé sur vos salades, soupes, plats, ou pâtes.

- **En une infusion** : Faites bouillir un noyau d'avocat 10 minutes dans 1 litre d'eau et laissez ensuite refroidir pendant 5 minutes. Cette infusion est à consommer durant la journée. N'abusez pas de la consommation du noyau d'avocat ; sa riche teneur en tanins peut occasionner la constipation.

Par voie cutanée :

- Les emplâtres de poudre de noyau appliqués directement sur

les boutons et furoncles les font sécher rapidement. Prenez un peu de poudre et ajoutez de l'eau chaude. Placez la pâte obtenue entre 2 morceaux de gaze. Posez celle-ci sur la partie infectée et laissez agir 5 à 10 minutes. Une fois la pâte séchée, ôtez la gaze et lavez. Répétez cette opération jusqu'à disparition des symptômes.

- **Le massage** : Malaxez un noyau d'avocat et faites-le macérer une semaine dans de l'alcool. Si vous souffrez de douleurs articulaires ou musculaires, faites des massages avec cet alcool. Pour les migraineux, un massage des tempes et des cervicales soulage la douleur.

- **Un masque** : Le noyau d'avocat râpé cru et mélangé à l'huile de ricin élimine les pellicules et fait briller les cheveux. N'oubliez pas de les faire macérer une journée avant utilisation. Appliquez ce masque sur le cuir chevelu en faisant des frictions et couvrez votre tête avec une serviette chaude ou un film transparent. Après une heure, vous pouvez laver vos cheveux. Ce masque est déconseillé aux personnes ayant les cheveux très gras.

- **Un exfoliant** : Appliquée directement, la poudre de noyau d'avocat exfolie, élimine impuretés et tonifie la peau.

Gâteau sans beurre

4 œufs, 125 g de chocolat, 2 c. à soupe de lait, 10 cl de crème liquide, 1 c. à soupe de farine, 50 g d'amandes en poudre, 125 g de sucre semoule



Préchauffez le four à th. 6/180°. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat avec le lait et la crème. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la farine et les amandes en poudre. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre semoule intégré tout au début. Incorporez délicatement les blancs d'œufs en neige à la préparation précédente. Beurrez et farinez un moule. Versez-y la pâte aux 3/4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 mn. A la sortie du four, laissez refroidir 10 mn avant de démouler le gâteau sur une grille. Servez tiède.