

RESPIREZ PAR LE VENTRE



Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer.

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Ensuite, essayez d'inspirer à fond, en gonflant d'abord la partie au-dessus du ventre puis le ventre, avant d'expirer lentement.

Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et augmentez l'évacuation de déchets gazeux.

En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Respirez ainsi plusieurs fois par jour pendant cinq minutes, vous en ressentirez rapidement les effets.



“J'ai de la corne sous les pieds”

On l'appelle aussi le «syndrome de la mule». Cet épaississement localisé est dû aux frottements répétés du pied contre la chaussure. L'excès de corne est produit par la peau pour se protéger.

LES RÉFLEXES QUI SAUVENT

En traitement d'attaque, appliquez une crème vitaminée et émolliente pour les pieds, plusieurs soirs de suite : étalez-la en couche épaisse, puis enfiler des chaussettes de coton fin. L'éliminer en quelques coups de râpe ? Pourquoi pas, mais pas trop vigoureux, car cela risquerait d'activer la production de corne. Mieux vaut renouveler souvent l'opération.



Photos : DR

Publicité

TOUT LE MONDE EST CAPABLE DE FABRIQUER UN VÉHICULE ÉLECTRIQUE. MAIS QUI SERA CAPABLE DE FABRIQUER UN VÉHICULE ÉLECTRIQUE POUR TOUT LE MONDE ?



PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.RENAULT-ZE.COM

RENAULT
Z.E.

D'ICI À LA FIN DE L'ANNÉE 2012, RENAULT COMMERCIALISERA UNE GAMME DE 4 VÉHICULES ÉLECTRIQUES ZÉRO ÉMISSION* RÉPONDANT AUX BESOINS DE LA PLUPART DES AUTOMOBILISTES. L'impact des activités humaines sur le réchauffement climatique est une réalité qui ne peut ignorer. Seule une rupture technologique majeure telle que le développement massif des véhicules zéro émission* permettrait de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Conscient de sa responsabilité et fidèle à la stratégie mise en œuvre avec Renault eco², Renault mobilise ses savoir-faire et ses ressources afin de développer une gamme de véhicules électriques fiables, pratiques, sûrs, performants et accessibles à tous. Les 4 véhicules Renault Z.E. Concept présentés ci-dessous préfigurent la future gamme électrique Renault.

*Zéro émission lors de l'utilisation, hors pièces d'usure.

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE



Muffins aux légumes

Pour 12 muffins 100 g de poivrons verts, 100 g de poivrons rouges, 100 g d'aubergines (ou courgettes), 4 c. à s. d'huile d'olive, 250 g de farine, 1 sachet de levure, 2 œufs, 1 verre de lait, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. de basilic, 70 g d'emmental râpé, sel et poivre



Nettoyez et coupez en dés les légumes et faites revenir dans l'huile d'olive, laissez tiédir. Pendant ce temps dans un saladier mélanger la farine et la levure, cassez les œufs et ajoutez le sel et le poivre. Délayez le tout avec du lait et 3 c. à s. d'huile d'olive, laissez reposer 15 min. Egouttez les légumes, versez-les sur la pâte, ajoutez l'ail le basilic et l'emmental. Mélangez et répartissez la préparation dans des moules à muffins, enfournez 20 min et attendez 2 min avant de les démouler. Manger chaud ou froid avec une salade.

Quatre quarts aux pommes super moelleux

3 belles pommes, 15 morceaux de sucre, 2 œufs, 100 g de sucre en poudre, 100 g de farine, 80g de beurre, 1 c à c de levure chimique



Dans un moule rond qui vous servira à cuire votre gâteau, faites un caramel avec les morceaux de sucre et 3 c à s d'eau. Lorsqu'il a bien blondi, l'incliner dans tous les sens afin de bien enduire toutes les parois. Peler les pommes, les couper en gros quartiers et les disposer sur le caramel. Dans une jatte, mélanger le beurre ramolli avec le sucre et incorporer un à un les œufs entiers, puis la farine et la levure. Bien mélanger et verser cette pâte sur les pommes. Faire cuire 25 min à four chaud, 200°. Laisser tiédir avant de démouler.