

Les bienfaits du thé



Photos : DR

En prévention contre le cancer

Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.

Pour éviter les caries dentaires

Activité antibactérienne : bu, après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-élément protecteur de l'émail dentaire.

Pour lutter contre le mauvais cholestérol

La catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).

En cas de diabète

Les principes actifs du thé améliorent non seulement la sensibilité à l'insuline mais aussi ont aussi un effet hypolipidémiant. En résumé, une consommation régulière de thé vert diminue le diabète et le cholestérol.

Pour améliorer la digestion

Il est l'ami de vos intestins. Il stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

Contre la fatigue

C'est la théine et certains alcaloïdes qui rendent le thé tonifiant, lui

permettant, d'une part, de stimuler les systèmes cardiaques, hépatiques et nerveux dont le cerveau et, d'autre part, de ralentir les sensations de douleur ou de fatigue.

En cas de grippe

Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert, est annihilé.

Contre les infections urinaires et les calculs rénaux

Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.

Pour mincir

Il a une action éminemment amaigrissante car il désintoxique l'organisme, active l'élimination d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

Muffins aux amandes

1 œuf battu - 1/3 cup d'huile ou de beurre - 2 cups de farine - 3 c. à c. de levure - 1/4 c. à c. de cannelle - 1/2 cup d'amandes broyées - 3/4 cup de lait - 1/2 c. à c. d'extrait d'amande - 1/2 cup de sucre - 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 200°, mélanger l'œuf battu avec le lait, le beurre ou

l'huile, et l'extrait d'amandes. Dans un plat séparé, mélanger ensemble la farine, le sucre, la levure, la cannelle, le sel et les amandes broyées. Ajoutez le mélange œuf et lait et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mettre dans des petits moules à muffins préalablement huilés et faire cuire 10 à 15 minutes.



Cappuccino

1 tasse à café
1-3 c. à soupe de crème chantilly
Cacao en poudre
10 cl de lait

Faites un café au lait, puis déposez 3 c. à soupe de chantilly et parsemez de cacao. Servez aussitôt.



Trucs et astuces

Boutons

Une pointe de vernis à ongles incolore sur le fil des boutons en consolidera la tenue. Si un bouton est prêt à tomber, passez un peu de vernis et il tiendra jusqu'à ce que vous ayez le temps de le recoudre.

Carafes, bouteilles

Pour nettoyer le fond d'une carafe, versez-y du vinaigre blanc et du riz. Secouez énergiquement et la carafe retrouvera son brillant.

Chewing-gum

Pour enlever une gomme à mâcher (chewing-gum), collée dans les cheveux de vos enfants (ou les vôtres), enduire la gomme d'huile et travaillez-la jusqu'à ce qu'elle se décolle des cheveux. Votre enfant sera content de ne pas se faire couper les cheveux.

Baromètre

Une simple pomme de pin peut se transformer en baromètre bien pratique : ses écailles s'ouvrent en cas de beau temps et se resserrent en cas de pluie.

Beurre

S'il a ranci, plantez une carotte dans la motte ou la plaque de beurre et laissez-la quelques heures. Ceci devrait arranger le problème.

Cuisinière

Pour redonner tout leur éclat aux brûleurs de votre cuisinière, trempez-les pendant plusieurs heures dans du vinaigre blanc.

Eau de cuisson des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

Farce

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.

Croustade de pommes d'or

500 g de pommes de terre - 3 jaunes d'œufs - 60 g de beurre - 2 c. à s. de farine - 2 c. à s. de chapelure - 1 œuf - huile



Faire cuire les pommes de terre en purée puis les égoutter, les passer au tamis et dessécher cette purée sur le feu avec le beurre. La retirer une fois desséchée et la lier avec les jaunes d'œufs, l'assaisonner et la faire refroidir, puis diviser cette pomme de terre en morceaux que l'on roule en boules sur la

table farinée en leur donnant la forme et la grosseur d'une belle mandarine, les paner avec la chapelure et faire sur le dessus une incision ronde formant un couvercle. Les frire dans l'huile bouillante puis détacher le couvercle, vider l'intérieur

très délicatement en laissant une épaisseur suffisante pour assurer la solidité.

Les croustades se garnissent avec toutes sortes de garniture : volaille cuite, viande hachée cuite aromatisé au cumin, oeufs brouillés...

Anti-cernes, les bons gestes



1 - Malaxez l'anti-cernes dans le creux de votre main pour qu'il se fluidifie et monte à la température de la peau. Faites de même si vous l'utilisez sous la forme d'un feutre ou d'un stylo, car ceux-ci délivrent toujours trop de produit. 2 - Appliquez au coin de l'œil jusqu'à la cloison nasale. Pour masquer la veine bleue située à cet endroit et qui donne l'air fatigué. Prolongez l'application en descendant le long du cerné. Sans toutefois remonter sous l'œil.

3 - Eclaircissez la zone de la patte d'oie, à l'extérieur de l'œil, en tapotant pour éviter les épaisseurs. Vous appliquerez votre fond de teint après, non avant. Au final, poudrez les zones maquillées. L'idéal ? Du

blanc rosé. Sitôt les cernes effacés, on a déjà bien meilleure mine et la fatigue disparaît. Astuce ! Camoufler en maquillant : il faut tout d'abord choisir la nuance du produit qui n'est pas, en somme, qu'un fond de teint clair et épais. Opter pour une teinte proche de celle de votre cou, la carnation du visage étant plus hâlée. Prenez le temps de «travailler» le produit sur le dos de la main : il s'appliquera facilement et donnera un résultat vraiment naturel. Eviter de l'étaler sur la totalité de la paupière inférieure. Il faut savoir qu'il existe différents produits anti-cernes : antirides, couvrants, apaisants... A vous de vous renseigner en fonction de vos cernes.