

Tajine aux œufs et oignons



4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

- Éplucher et émincer finement les oignons.
- Éplucher les tomates et coupez-les en fines rondelles.
- Mettre dans un tajine une couche d'oignons émincés, placer au-dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés, casser les œufs sur les tomates et on laisse mijoter 2 minutes, il faut que les blancs cuisent et le jaune doit rester liquide.
- Servir aussitôt.

Bon à savoir

Les bienfaits du miel et de la cannelle combinés sur le cœur



Manger régulièrement, le matin, un mélange de miel et de cannelle, sur du pain, permettrait d'avoir un meilleur souffle, de renforcer les battements du cœur, de revitaliser les artères et les veines...

crises



cardiaques. Et l'usage quotidien de ce mélange miraculeux renforcerait le système immunitaire et protégerait le corps contre les bactéries et les attaques virales.

Donc n'hésitez pas à manger régulièrement, le matin, un mélange de miel et de cannelle, sur du pain, (mélanger pour faire une pâte comme si cela remplaçait la confiture).

Certes, les bienfaits du miel sur la santé ne sont plus à prouver, c'est un allié fidèle pour le cœur. Mais le miel et la cannelle combinés seraient plus bénéfiques, car cela réduit le taux de cholestérol dans les artères et sauverait certains patients de

Question

Si j'ai mouillé mon lit lorsque j'étais jeune, mon enfant possède un risque accru de le mouiller également ?

Vrai. Il existe une forte composante génétique à l'énurésie nocturne ; ainsi, si vous avez mouillé votre lit dans votre enfance, il y a un risque plus grand pour que votre enfant le mouille également. Alors que 15 % des enfants de 5 ans sans antécédents familiaux mouillent leur lit, ce risque peut être de 85 % si les deux parents étaient énurétiques dans leur enfance.



Buste

Le programme anti-chute !

La pesanteur se fait sentir au niveau de votre décolleté ou plus simplement vous aimeriez parer à toute dégringolade future ? Accordez du temps à votre poitrine et elle vous le rendra !



photos : DR

Stimuler la peau : Le gommage
Le premier geste à ne pas sous-estimer est le gommage : exfolier stimule le renouvellement cellulaire et renforce la peau là où vous la gomez. En gommant le cou et la poitrine que l'on évite parfois en pensant que la peau est fragile, on la renforce ! Pour cette raison, gomez votre décolleté une fois par semaine, comme le reste du corps, avec un exfoliant pour le corps. Procédez en mouvements circulaires.

Hydrater : Une crème
La peau au niveau du décolleté est plus fine qu'ailleurs et produit peu de sébum. Elle est donc plus fragile et moins protégée. Pour l'aider à rester souple, hydratez votre poitrine quotidiennement avec un soin riche type beurre pour le corps, pour conserver sa souplesse. Appliquez généreusement en massant, du dessous des seins jusqu'au cou.

Tonifier : La gym du cou
Quelques exercices simples peuvent vous permettre de re-tonifier la poitrine mais surtout de prévenir une poitrine tombante.
-A n'importe quel moment de la journée, prononcez les lettres « X-S » à la suite en exagérant la prononciation. Cela tonifie le cou et le décolleté et retarde l'apparition du double menton. Pratiquer

3 fois 2 minutes par jour.
-Pour remonter la poitrine, pressez une balle de tennis entre les paumes des mains à hauteur de poitrine, coudes à l'horizontale. Faites 3 séries de 20 pressions chaque matin. Cela tonifie les pectoraux qui soutiennent la poitrine.

Soutenir : Une lingerie adaptée
Le choix du soutien gorge est CAPITAL dans la lutte contre les seins qui tombent ! A plus forte raison si vous avez une forte poitrine, investissez dans une lingerie solide, voire spécialisée.

Renforcer : Le sport
Evidemment, plus vous serez sportive plus vos pectoraux se développeront sous la glande mammaire, mieux celle-ci sera soutenue ! A vous pompes et exercices ciblés pour un décolleté tonique et des seins fermes !

L'astuce beauté en plus :
Passez un jet d'eau froide sur vos seins en fin de douche : le froid va avoir un effet vasoconstricteur qui retend immédiatement la peau, fait remonter les seins, mais permet aussi de la renforcer à long terme par stimulation des vaisseaux sanguins. passez rapidement un glaçon sur le décolleté, par mouvements ascendants : poitrine fière assurée !

Pavé chocolat

Pour le biscuit : 6 blancs d'œufs, 250 g de poudre d'amandes, 150 g de sucre en poudre, 2 c. à s. de café lyophilisé, 1 c. à s. de farine, sel
Pour la mousse au chocolat : 200 g de chocolat, 75 g de beurre, 3 œufs, 20 g de sucre en poudre
Pour le glaçage : 150 g de chocolat dessert, 4 c. à s. d'eau, 50 g de sucre glace, 30 g de beurre



Pour le biscuit : Préchauffez le four th. 4 (150°C). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante.

Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau, et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule.

Étalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm).

Faites cuire 35 à 40 minutes au four th. 4 (150°C) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.

Pour la mousse au chocolat : Cassez le

chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau.

Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant entre biscuit et mousse. Réservez au réfrigérateur.

Pour le glaçage : Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour se relaxer, apprenez à respirer

Quelles que soient les variantes, la respiration profonde consiste principalement en une respiration abdominale maîtrisée.

Afin de respirer lentement et profondément, on sollicite le diaphragme en partant du bas du ventre. On inspire en gonflant le ventre, le haut du corps immobile puis on expire soit en bloquant le ventre soit en le rétractant. On expulse ainsi une quantité d'air bien supérieure par rapport à la moyenne habituelle, la respiration «classique»

ne se basant que sur la partie haute des poumons.

Indications et contre-indications

La relaxation musculaire profonde s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles psychosomatiques, d'anxiété, de troubles respiratoires ou digestifs ainsi que de problèmes cardiaques.

En revanche, elle est plutôt déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de

problèmes cardiaques ou de troubles neurologiques.

