

Trucs et astuces

Faire fleurir les rosiers



Pour avoir des roses très charnues et en abondance, mettez aux pieds des rosiers des peaux de banane. Résultat garanti.

Les odeurs sous les aisselles



Pour faire disparaître l'odeur persistante sous les aisselles, coupez un citron et frottez avec les aisselles. Attendre 5 minutes et lavez-vous normalement.

Contre les boutons blancs



Prenez un petit pot, mélangez du sel et de l'eau, ensuite appliquez là où se trouvent les boutons. Au bout de quelques jours, vos boutons disparaîtront.

Pour avoir les mains douces



Pour avoir des mains douces, frottez-les avec du sel puis rincez à l'eau tiède.

Millefeuilles pommes chocolat



2 grosses pommes, 6 œufs, 1 tablette de chocolat noir, 1 pincée de sel, du sucre glace

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Verser peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant bien. Incorporer délicatement les blancs en neige. Placer au réfrigérateur pendant environ 4 h. Eplucher les pommes et évider le centre. Les couper en tranches de 2 mm. Placer ces tranches sur une plaque de cuisson sur du papier alu dans votre four afin de les dessécher pendant à peu près 40 mn. Retirer les pommes du four quand elles sont bien dorées et croustillantes. Les laisser durcir quelques minutes. Prenez une assiette à dessert, saupoudrez-la de sucre glace. Poser dessus une rondelle de pomme croustillante, une couche de mousse au chocolat et poser dessus une tranche de pomme, remettre une couche de chocolat et terminer par une tranche de pomme. Vous pouvez mettre une nouvelle couche de mousse au chocolat si vous le souhaitez. A vous de voir.

Nutrition

Quand on a très faim, faut-il manger vite pour se rassasier ?

C'est plutôt le contraire. Pour apprécier ce que l'on mange, prenons le temps de déguster et de savourer les aliments. Par ailleurs, l'effet de rassasiement ne se fait ressentir qu'au bout de 20 minutes environ. Si vous mangez trop vite, vous aurez encore la sensation de faim et serez tenté(e) d'ajouter un aliment à votre repas.

Quels sont les fruits et légumes qui permettent de faire fondre la graisse sur les cuisses et les fesses ?

Certains fruits ou légumes contiennent des enzymes qui ont une action sur les graisses in vitro, c'est-à-dire en laboratoire. Cependant, in vivo (sur le corps humain vivant), il faudrait en consommer de très grosses quantités (ce qui déséquilibrerait totalement l'alimentation) pour noter la même action sur l'organisme. Par ailleurs, il est impossible de cibler très précisément leur zone d'action.



Photos : DR

Consulter votre pharmacien ou votre médecin pour plus de conseils sur les crèmes anti peau d'orange.

Si on ne consomme quasiment aucune huile, est-ce néfaste pour l'organisme ?

L'huile est une source très importante d'acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer ainsi que de vitamines liposolubles (A, D, E). Une consommation insuffisante d'huile et de matières grasses en général peut

avoir des conséquences sur l'ensemble du corps (tissus comme la peau...). Il est conseillé pour une femme d'activité normale de consommer 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile et 2 à 3 noix de beurre par jour. En période de régime hypocalorique, ces quantités peuvent être diminuées légèrement avec l'avis de votre médecin ou de votre diététicien qui saura prendre en compte vos habitudes alimentaires et vous conseillera sans créer de carences.

Toilette intime : ni trop ni peu !

Pour préserver son intimité et éviter autant que possible mycoses et autres désagréments, il faut procéder à une toilette intime avec des produits adaptés à cette zone délicate. Démangeaisons, irritations, sensations de brûlures... sont le lot de bien des femmes au quotidien. Pour prévenir et soigner ces problèmes intimes, il est possible d'utiliser des produits de soin apaisants (en usage



externe). Certains sont à employer sur de courtes durées, lorsque vous souffrez d'un problème identifié par votre médecin.

Conseil pratique :

En usage externe uniquement, choisissez de préférence ceux qui ont un pH neutre, que ce soit des crèmes, gels sans savon, ou lingettes. Attention ! pour maintenir l'équilibre fragile de la flore vaginale, il ne faut pas en abuser.

Bon à savoir

Si vous devez rester debout longtemps :

Tenez-vous bien droite, décontractez vos épaules et répartissez le poids du corps sur les deux jambes. Régulièrement, faites légèrement passer le poids du corps sur une jambe pendant quelques secondes puis sur l'autre. Toutes les 5 minutes environ, pensez à rentrer le ventre et à serrer les fessiers pendant une dizaine de secondes. Veillez à ne pas cambrer les reins. Pour soulager le bas du dos pendant une longue position debout : réalisez 3 à 4 avancées très lentes de bassin (rétroversion) en expirant par la bouche.



Boulettes de poulet à la purée d'aubergines fumées



400 g de poulet, 2 aubergines moyennes, 2 c. à s. de coriandre, 2 gousses d'ail, 2 c. à c. de cumin, 2 c. à c. de sel, 20 g de beurre

Pour la panure : **3 c. à s. de farine, 1 œuf battu, 4 c. à s. de mie de pain moulue et tamisée**

Piquer les aubergines entières à l'ail, enveloppez-les de papier aluminium et griller au four, les envelopper dans un film alimentaire et laisser refroidir pendant 15 mn. Peler les aubergines et les épépiner. Hacher les finement et dessécher sur le feu. Dans un bol, travailler la chair d'aubergine avec le poulet haché, les épices, la coriandre, l'ail, pour avoir un mélange homogène. En confectionner des boulettes de taille moyenne. Passer les boulettes dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la mie de pain moulue. Cuire dans une poêle avec du beurre, les égoutter et servir.