

Vrai/Faux

Les légumes sont les aliments les plus riches en fibres



Faux. Ce sont les céréales qui contiennent le plus de fibres, à commencer par le son, suivi des produits dits «complets» : farine, pâtes, riz, pain. Autres catégories d'aliments très riches en fibres : les légumineuses, lentilles et haricots blancs, ainsi que les fruits secs. Les légumes viennent ensuite. Surtout les carottes, la betterave et le chou rouge.

Contre la constipation, les pruneaux sont particulièrement efficaces



Vrai. Les pruneaux contiennent une quantité importante de fibres, beaucoup plus que les légumes et les fruits et davantage que les aliments complets. Il n'ont qu'un seul rival, moins connu pour son action contre la constipation : l'abricot sec.

Quand on a la diarrhée, il faut consommer des carottes



Vrai. Riches en fibres solubles, les carottes sont efficaces contre la diarrhée. Elles possèdent en effet un fort pouvoir de rétention d'eau.

Bniwen au halwa turque



2 boîtes de biscuits secs (1 mesure), 1 mesure halwa turque, 2 mesures de cacahuètes ou autres, 2 c. à s. de cacao, beurre, miel

Mélanger tous les ingrédients secs et ramassez la pâte avec le miel et le beurre fondu. Former des boules

Pour la déco : Vous pouvez mettre les boules dans du chocolat fondu et ajouter des vermicelles de couleurs ou de la noix de coco. Mettre au frigo quelque heures.

ALIMENTATION

Chassez vos toxines !

Chaque jour, les toxines provenant de l'alimentation — lorsqu'elle est trop riche en graisses saturées, en produits raffinés et en sucre — et de la pollution s'accumulent dans l'organisme. Dès lors, celui-ci accuse fatigue et manque de tonus. D'où l'importance d'effectuer régulièrement des cures de drainage. Outre son action bénéfique sur la santé et la vitalité, cette méthode naturelle, associée à une bonne hygiène de vie, peut de plus aider à retrouver la ligne. En effet, certaines plantes sont de véritables alliées de la minceur : utilisées au cours d'une cure de drainage, elles permettent d'affiner la silhouette en délogeant les kilos superflus.

Drainer et mincir

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme. La meilleure solution consiste à associer des plantes qui chassent les toxines à celles qui agissent



spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés, drainent en profondeur les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur, dont notamment le thé vert ou le chiendent, freinent l'assimilation des sucres et leur transformation en graisses tout en favorisant la combustion et le déstockage des graisses superflues.

Boire, c'est important

Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique. Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers etc.). Enfin, buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

La crise de foie



Pour les médecins, la crise de foie n'existe pas. Pourtant, qui n'a jamais souffert d'une «crise de foie» ? Beaucoup d'entre vous emploient ces trois mots magiques pour désigner leur état, en croyant que ces trois mots sont la cause certaine de leur ennui. Votre mère vous a dit que c'était le foie, le voisin aussi. Alors, si votre médecin vous dit que la crise de foie n'existe pas, vous aurez envie de changer de médecin. Pourtant, il a raison. Désolé de vous décevoir, mais votre foie n'y est pour rien.

VENTRE ET DIGESTION

Comment dégonfler ?



Photos : DR

Quelques conseils

Il n'existe pas de traitement miracle mais on peut essayer de maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux :

- Manger moins gras et

moins copieux ;
- privilégier plusieurs petits repas ;
- prendre le temps de bien mastiquer ;
- éviter les boissons gazeuses et la bière ;
- faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps ;
- réaliser une promenade d'un quart d'heure après les repas ;
- boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas ;
- demander conseil à son pharmacien : il existe des produits en vente libre ayant pour effet de réduire le ballonnement et les gaz.
- Traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin.
- Et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

Spaghettis au thon

Pour 4 personnes. 250 g de spaghettis, 2 œufs, 1 petit oignon, 25 cl de crème liquide, 80 g de gruyère râpé, 200 g de thon au naturel, sel, poivre, 1 cuillère à café de persil ciselé, 1 cuillère à café de ciboulette ciselée



Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Pelez et émincez l'oignon très finement.

Préchauffez le four à température moyenne. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème. Salez, poivrez, ajoutez le thon bien égoutté et l'oignon. Ajoutez le persil, la ciboulette et 60 g de gruyère râpé. Mélangez bien.

Ajoutez les spaghettis à la préparation et mélangez de nouveau. Versez la préparation dans un plat ou moule rond de préférence beurré. Saupoudrez sur le dessus le restant de fromage râpé.

Faites cuire le gâteau de spaghettis au bain-marie à four moyen pendant une heure.

Pour servir, démoulez le gâteau, retournez-le sur un plat. Accompagnez d'un coulis de tomates.

Note : Un reste de pâtes peut très bien convenir à l'élaboration de ce plat. Le thon peut être remplacé par un restant de viande blanche. La ciboulette est en vente dans les superettes.