

INFO

Calmer un saignement de nez

Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous, la tête légèrement inclinée au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement.



Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède douce !

Nutrition

Surveillez votre écosystème intestinal

C'est à travers le système digestif que l'organisme se recharge en oligoéléments et en vitamines. Il est donc important que celui-ci fonctionne bien et que sa flore reste le plus équilibrée possible.

Pour se revitaliser Vous souffrez de diarrhées, constipation, parasites ? Mangez plus d'aliments riches en fibres (céréales, pâtes et pain complet, fruits, légumes) et moins d'aliments protéinés.

Battez-vous contre la sédentarité Le manque d'exercice conduit à une sous-oxygénation de l'organisme avec toutes ses conséquences : les échanges métaboliques ralentissent, on prend du poids, des troubles aussi divers que la dépression ou l'infarctus peuvent alors apparaître. Pour se revitaliser, bougez, et pas seulement dans votre salle de gym. Gare à votre voiture et faites vos



courses à pied... Ne surmenez plus vos muscles L'excès est toujours

source de pollution interne. Si vous surmenez physiquement votre corps, il va vous le faire «payer». Arrêtez de faire du sport dès que vous êtes fatiguée. Vous devez toujours y prendre du plaisir. Ne surestimez pas vos forces physiques. Il est bien connu que les sportifs de haut niveau s'usent plus vite. Certaines études ont même démontré que leur espérance de vie était inférieure de cinq ans à celle du commun des mortels.

Dinde à la sauce tomate

Sauce tomate : 4 tomates, 1 oignon, noix de beurre, sel, poivre
Morceaux de dinde, sauce tomate, 3 gousses d'ail, thym, huile, sel, poivre

Préparation de la dinde : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Faites chauffer les tomates et l'oignon dans un fait-tout et laissez réduire. Passez au presse-purée et ajoutez le beurre. Salez, poivrez. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'ail, le thym, salez et poivrez. Une fois à ébullition, faites saisir des morceaux de dinde 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, réduisez la température et couvrez. Laissez cuire 20 minutes. Servez chaud avec des pâtes ou du riz.



Photos : DR

Question Les hémorroïdes sont-elles systématiquement douloureuses ?



C'est faux.

Il existe deux types d'hémorroïdes : elles sont dites externes lorsque les veines dilatées sont situées juste sous la peau de l'anus, ce qui est généralement douloureux. En revanche, lorsque les hémorroïdes sont situées dans le rectum (hémorroïdes internes), elles ne sont pas douloureuses.

LE MAGNÉSIUM Contre les maux de tête



L'état migraineux favorise la dilatation des vaisseaux cérébraux. Limitez-vous à deux tasses de café par jour à cause de ses effets secondaires (irritabilité, sommeil agité). Buvez plus de 2

litres d'eau par jour pendant une semaine pour faciliter l'élimination des toxines. Privilégiez le thé (théine et antioxydants ont un effet bénéfique sur les artères et préparez-vous des potages. Augmentez vos doses de magnésium (légumes verts, céréales complètes, soja). En relâchant les tensions, il agit favorablement sur les systèmes nerveux et vasculaire.

Gâteau renversé aux agrumes

6 mandarines, 175 g de sucre, 2 œufs, 125 g de beurre, 125 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 cuil. à café d'extrait de vanille, le zeste d'une orange, 2 cuil. à soupe de jus d'orange



Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez 6 ramequins individuels ou un moule à manqué de 22 cm. Epluchez soigneusement les mandarines et enlevez tout le blanc entre les quartiers. Mettez ceux-ci dans une poêle et chauffez avec 50 g de sucre. Cuisez doucement pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent mais tiennent encore leur forme. Mettez-les dans le fond des moules avec le jus de cuisson. Laissez refroidir pendant que vous préparez la génoise. Battez le beurre et le reste du sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux.

Incorporez les œufs un à un, en battant toujours, avec une cuillerée de farine en même temps que le deuxième œuf. Ajoutez l'extrait de vanille et le zeste d'orange, puis le reste de farine en deux fois, la levure et le jus d'orange, afin d'obtenir une pâte homogène. Remplissez le(s) moule(s) aux 2/3 et lissez le dessus. Posez sur une plaque allant au four et cuisez 20 à 25 mn pour que la génoise soit bien gonflée et ferme. Laissez-la dans le moule quelques minutes puis démoulez-la en passant la lame d'un couteau sur les bords. Servez tout de suite, chaud, avec une chantilly.

LES FÉCULENTS Contre les effets de ballonnements

L'alimentation trop grasse provoque des fermentations et détériore votre flore intestinale. A faire tout de suite : oubliez pendant 4 ou 5 jours les crudités et les aliments fibreux (poireau, artichaut, pain et céréales complètes) : ils accélèrent trop le transit. Arrêtez les sucres rapides qui aggravent les flatulences. Prévoyez pendant quatre ou cinq jours des repas peu gras : viandes et poissons maigres, légumes cuits et consommez à chaque fois des féculents (riz, pâtes) qui réduisent la vitesse du transit et un yaourt pour rétablir la flore intestinale.

