Un sirop pour bonifier votre sang

Si vous vous sentez faible et fatigué, vous devriez peut-être vous faire faire un bilan sanguin. Mais avant de vous précipiter chez votre médecin, essayez ce remède qui peut améliorer votre état général.

Les ingrédients :

1 kg de betteraves, 1/2 kg de carottes, Le jus d'un citron, 2 ou 3 oranges, 2 pommes acides, 1 bocal de miel

La préparation :

Épluchez les betteraves, les carottes et les pommes, découpez-les en petits morceaux et passez-les au mixeur. Pressez les oranges et le citron manuellement et mélangez leurs jus à la préparation. Ajoutez le miel et mélangez le tout. Vous devriez avoir obtenu 1 à 1, 5 litre de jus. Buvez-en un verre chaque matin à jeun. Normalement, un litre doit durer une semaine.

BON À SAVOIR

Halte au grignotage la nuit !

Angoissée pour un rien, vous avez grossi brutalement sans modifier votre alimentation pendant la journée.

La raison ? Vous vous levez la nuit pour grignoter. Voilà comment apprendre à contrôler vos pulsions.

Stressée en permanence, vous avez besoin de tout bien faire pour vous rassurer. Vous êtes du genre maniaque, et déléguez difficilement.

La journée, vous faites des repas équilibrés. Mais la nuit, vous filez à la cuisine dans un état de demi-sommeil pour engloutir ce qui vous tombe sous la main. Et parfois, vous ne vous souvenez de rien.

Sachez que le grignotage nocturne renvoie à l'adolescence : à cet âge, sous l'effet des hormones, l'appétit est déréglé, et les horaires de prises alimentaires souvent décalés, En plus, la nuit, on s'épargne la présence des parents ! Ainsi, votre comportement dénote une certaine régression. Il permet aussi à la femme qui s'est contrôlée toute la journée de s'exprimer.

Photos : DR

Soyez plus cool

Sur la nourriture, mais pas seulement : imposez-vous peu à peu des lâcher-prises dans tous les domaines (éducation, travail, finances…).

Stoppez les régimes restrictifs

Ligne et plaisir ne sont pas antinomiques ! Réhabilitez au sein de vos repas les aliments que vous avez tendance à diaboliser (féculents, matières grasses, produits sucrés…), mais en quantités raisonnables.

Rendez inaccessibles les produits de grignotage

Dans la mesure du possible, évitez d'avoir sous la main des biscuits, du chocolat…

Ou placez-les dans des endroits difficiles d'accès (haut de placard...).

Peut-être souffrez-vous d'hypoglycémies la nuit. Votre rythme alimentaire doit certainement être révisé. Contrairement à une idée reçue, il ne faut pas manger trop peu le soir car l'organisme a besoin d'énergie pour fonctionner la nuit. Certains aliments doivent également être évités car ils favorisent les fluctuations de glycémie et les éveils nocturnes.

Faites un vrai dîner

Pas une soupe + un yaourt ! Préparez des repas complets et cuisinez, même simplement. Au menu : un peu de viande ou poisson, des légumes, des féculents, un laitage et/ou un fruit.

Bannissez les excitants après 16h

Le café, le thé, les boissons énergisantes hachent le sommeil et perturbent aussi la stabilisation de la glycémie.

Prévoyez les bons sucres le soir

Pain, pâtes, légumes secs, céréales, bananes… apportent une sensation de réplétion et de calme propice à l'endormissement et évitent des fluctuations de glycémie la nuit. Pas de bonbons ou de biscuits qui favorisent les hypoglycémies en seconde partie de nuit.

Feuilleté aux épinards et aux œufs

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à café de farine, 1 c. à café de moutarde, muscade, sel, poivre.

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 heure au réfrigérateur. Équeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

Les aliment anti-cholestérol

Huile d'olive

Cette huile est incroyable. Riche en antioxydants et en acides gras monoinsaturés bons pour le cœur permettant de diminuer le «mauvais» cholestérol LDL tout en augmentant le «bon» cholestérol HDL. En fait, une étude sur les personnes atteintes de cholestérol élevé a révélé que des échantillons de sang avaient moins de potentiel à être nuisibles seulement deux heures après un repas avec de l'huile d'olive. L'huile est riche en composés phénoliques, des substances végétales qui rendent le sang moins susceptible de coaguler. Tout ce dont vous avez besoin est de deux cuillères à soupe par jour.

Mettez de l'ordre dans vos sourcils

Vous seriez étonnée de la différence que le simple fait de peigner – et, si nécessaire, de tailler et d'épiler – vos sourcils peut faire. Commencez par les brosser vers le haut avec un rouleau (une brosse de mascara, mais propre), puis coupez tout ce qui dépasse de votre ligne naturelle de sourcils. Brossez vers le bas et recommencez. Pour finir, brossez-les vers le haut et l'extérieur avec un gel transparent.

Charlotte à l'ananas

1 petite boîte d'ananas au jus, 1 paquet de boudoirs, 2 sachets de flan à la vanille, 1 l de lait demi-écrémé

Faites chauffer le lait, ajoutez les sachets de flan à la vanille. Disposez dans un moule à charlotte les tranches d'ananas, puis par dessus déposez les boudoirs, faites environ 2 rangées, puis versez la préparation au flan dessus de façon à recouvrir tous les boudoirs. Laissez refroidir et mettez au frigo au moins 2 heures. Au moment de servir, démoulez le gâteau.

Le micro-ondes est-il mauvais pour la santé ?

Le four à micro-ondes est ultrapratique, ultrarapide… Mais les rumeurs qui circulent à son sujet inquiètent. Qu'en est-il ?

Ses ondes ont un impact sur notre santé. Vrai ou faux ?

Faux et vrai

Aucune étude scientifique crédible ne démontre que les ondes émises génèrent des substances nocives dans les aliments et qu'elles ont des effets néfastes sur la santé. Le danger est celui de brûlures de la bouche, liées à la température des aliments, Le contenant est tiède, mais le contenu est brûlant.

La cuisson ou le réchauffage au micro-ondes dénature les aliments. Vrai ou faux ?

Vrai

Il existe des modifications dans la microstructure des aliments chauffés, mais toute cuisson (à l'eau, à la vapeur) entraîne des transformations de texture et/ou de structure.

Les vitamines et minéraux sont préservés. Vrai ou faux ?

Faux

La cuisson au micro-ondes détruit en partie les acides gras essentiels et les deux tiers des vitamines C ou B9, Comme les modes de cuisson à haute température. Seules les cuissons à la vapeur et à l'étouffée les préservent mieux.

Rester devant un four à micro-ondes en marche est dangereux. Vrai ou faux ?

Vrai et faux

Les ondes sont inoffensives si elles sont confinées dans l'enceinte close du four, car l'ouverture de la porte interrompt leur émission. Si le four n'est pas étanche (joint de fermeture défectueux) et que l'on reste devant pendant son fonctionnement, il peut émettre des rayonnements. Il ne faut pas utiliser le four si la porte ferme mal.

Il faut utiliser des matériaux compatibles avec les micro-ondes. Vrai ou faux ?

Vrai

Pour réchauffer un aliment, évitez les contenants en plastique, qui peuvent renfermer du bisphénol A. Cette substance chimique risque, sous l'effet de la chaleur, de migrer dans la nourriture.

Cela reste toutefois en faibles quantités, inférieures à la dose journalière admissible et pour lesquelles un effet sur la santé est peu probable.

Evitez les plats en métal, avec des décors dorés ou argentés, car le métal ne laisse pas passer les ondes, mais leur interaction peut provoquer des étincelles (arcs électriques) qui endommagent le four. L'idéal est le plat en verre ou un récipient spécifiquement adapté au micro-ondes.