Oranges aux épices

1,250 kg d'oranges à peau fine, 1 kg de sucre cristallisé, 1 cuil. à café rase de noix de muscade râpée, 1/2 jus de pamplemousse, 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre, 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre

Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites macérer 12 heures. Au bout de ce temps, ajoutez les épices, versez le tout dans une bassine à confiture et faites cuire 45 minutes à feu vif en remuant souvent. Mettez en pots.

Contraception : la pilule fait-elle tomber les cheveux ?

La chute des cheveux est toujours quelque chose de difficile à accepter, pour les hommes ou pour les femmes. Souvent, on dit que la pilule contraceptive peut entraîner une chute de cheveux... Est-ce un mythe ou une réalité ? Contraception et chute de cheveux : comment choisir ? Si vous avez déjà des problèmes de chute de cheveux, ou s'il y a dans votre famille de nombreux cas d'alopécie génétique, parlez-en à votre médecin au moment du choix de votre méthode de contraception. Si la plupart des pilules ne posent aucun problème, pour certaines femmes trouver «la bonne» consiste à jongler entre différents effets secondaires.

Bon à savoir

La mauvaise haleine

La mauvaise haleine n'est généralement pas un problème local, situé dans la bouche.

Elle est provoquée par une digestion incomplète dans l'estomac et la fermentation d'aliments dans les intestins.
Les infections à champignons (*candida albicans*), les accumulations de métaux lourds, l'indigestion, un dysfonctionnement des reins ou du foie et même des désordres pulmonaires sont des causes possibles.
Des composés sulfuriques s'accumulent dans vos viscères, et votre corps s'en débarrasse en les évacuant par les poumons, et donc par l'haleine.
Heureusement, ce problème peut souvent être traité grâce à de simples produits naturels dépourvus de tout danger pour l'organisme.

Facteurs aggravants

L'ail et l'oignon, qui contiennent beaucoup de composés sulfurés, provoquent une mauvaise haleine.Les nombreuses personnes qui digèrent mal le lactose (le sucre du lait), peuvent avoir une mauvaise haleine quand elles consomment des produits laitiers.
Une mauvaise hygiène buccale n'améliore rien : l'accumulation de plaque dentaire, les caries, les maladies de gencives, et les débris d'aliments qui pourrissent entre les dents sont des facteurs aggravants.
Vous pouvez donc améliorer les choses en agissant sur ces facteurs. Une fois que vous aurez fait tout ça, vous aurez traité le fond du problème. Maintenant, cela ne suffit pas forcément en toutes circonstances.

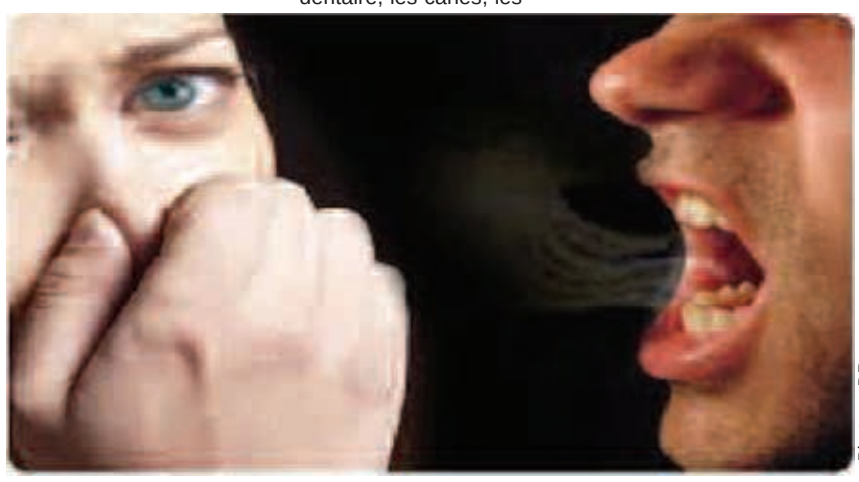
Les solutions :

Le persil

Si vous mangez des feuilles de persil avec votre nourriture, elles vont accompagner vos aliments tout au long de votre digestion, et ainsi produire leur effet rafraîchissant là où il faut, quand il le faut.

L'eau

Boire un grand verre d'eau le matin, 10 minutes avant le petit-déjeuner, est une excellente façon de purifier vos reins. Pendant le reste de la journée, un verre d'eau à chaque repas, et une tasse de thé vert deux fois par jour suffisent amplement, à moins bien sûr que vous ne fassiez un exercice physique intensif. Vous observerez d'autant mieux ces deux premières règles que vous choisirez des aliments qui contiennent des fibres... et de l'eau : un exemple évident est la salade verte, mais vous avez aussi les fruits, les légumes crus, les fèves.



Photos : DR

Faites faire de l'exercice à vos doigts

Bougez vos mains le plus possible, et ce, dès que vous le pouvez !

Premier exercice : Posez vos mains à plat sur la table puis levez chaque doigt, les uns après les autres pendant une minute pour chaque main.

Deuxième exercice : Touchez le pouce avec l'index puis avec chacun de vos doigts. Réalisez cette série dix fois de suite.
Enfin, pensez à avoir toujours une boule antistress à portée de main. Malaxez-la autant de fois que vous le souhaitez. Vous pouvez également la serrer très fort pendant une minute. A répéter trois fois de suite.

Effectuez ces exercices plusieurs fois par jour et vous verrez rapidement des résultats !

Quelques astuces...

De manière générale, évitez les bagues trop serrées car elles ont tendance à accentuer l'effet boudiné de vos doigts. Optez pour des bagues à votre taille, voire plus grosses, vos doigts paraîtront automatiquement plus minces. N'hésitez pas à porter de gros bracelets larges. De cette façon, vos mains paraîtront plus petites et plus fines. Enfin, portez du vernis à ongles clair avec des ongles longs va créer une illusion d'optique et faire en sorte que vos mains paraissent plus longues et fines.

NUTRITION

Les brûle-graisses naturels

L aubergine

Très riche en fibres et en pectine, l'aubergine piège les graisses que nous assimilons, favorisant ainsi l'élimination et la destruction des toxines, et

améliorant le transit intestinal. Alors, n'hésitez pas à faire des consommations régulières de ratatouilles ou à concocter des aubergines farcies au thon !

La pomme

Excellent coupe-faim, elle aide à lutter contre les grignotages intempestifs. Et si vous voulez être au top de l'efficacité, vous pouvez consommer la peau, riche en fibres et vitamines. Pour vos coups de barre, pensez à emporter des pommes !

Les légumes verts

Riches en vitamines, diurétiques, ils possèdent des vertus anti-oxydantes qui préservent ainsi le capital jeunesse et santé de votre peau ! Une vraie mine de bienfaits pour purifier et détoxifier l'organisme ! Les légumes verts demandent au corps plus d'énergie qu'ils n'en apportent, d'où des graisses supplémentaires brûlées.

Le son d'avoine

Il permet ainsi de réguler votre appétit et de vous éviter de manger des portions trop importantes, tout en élimant les graisses. A la fois modérateur et draineur, le son d'avoine est l'ingrédient à garder à portée de main lorsque vous cuisinez ! Vous pouvez soit en consommer une cuillère à soupe par repas ou bien en saupoudrer vos plats ou yaourts.

Gratin de courgettes

Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 30 min
3 belles courgettes bien lisses, 100 g de fromage blanc, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 100 g de farine, 1 gousse d'ail, 1 c. à café d'origan séché, sel et poivre du moulin.

Laver et essuyer soigneusement les courgettes. Les râper pas trop finement, sans les peler, puis les placer dans un saladier. Réserver. Eplucher et hacher les oignons et la gousse d'ail. Dans un bol, battre les œufs entiers avec les oignons et l'ail hachés ainsi que le fromage blanc et la moitié du gruyère râpé. Incorporer ensuite l'huile d'olive en filet, la farine peu à peu, 1 c. à soupe de persil haché et l'origan. Saler et poivrer en donnant un tour de moulin. Ajouter les courgettes râpées. Bien mélanger le tout. Verser la préparation aux courgettes dans un plat allant au four. Saupoudrer de gruyère râpé restant. Mettre le plat de courgettes au four préchauffé 30 min environ à 180°. La surface doit être légèrement gratinée. Retirer le plat du four et servir aussitôt dans le plat de cuisson.