

Crêpes au miel



250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 1 g de beurre, 1 demi-litre de lait, du miel

Dans un saladier, versez la farine et les œufs. Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux. Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge. Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser. Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face. Garnir chaque crêpe au miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaudes.

Le saviez-vous?

Avoir 10/10 ne veut pas dire que votre vision est parfaite, elle est juste normale.

La meilleure vision enregistrée dans l'histoire est de 20/10. Avec une vision pareille, la personne peut voir des choses à partir d'une distance de 6 mètres alors qu'une personne normale aurait besoin d'une distance de 3 mètres afin de voir clairement.



Saviez-vous que la vitamine C permet d'éliminer la graisse ? Probablement, non. Pourtant, cette substance est un brûle-graisse. La vitamine C est plutôt connue pour son rôle antifatigue, sa capacité à booster le système immunitaire et son pouvoir de lutter contre rhume et grippe. La vitamine C est très active dans la protection des cellules grâce à sa forte concentration en antioxydants. Cette substance permet de conserver les os et les ligaments en bonne condition. Elle permet aussi d'éliminer la graisse. Parmi les nombreuses propriétés de la vitamine C, sa capacité à réguler le taux du sucre dans le sang. La consommation de 1 000 mg de vitamine C tous les jours, durant six semaines, réduit fortement le niveau de triglycérides, de cholestérol, de glycémie et d'insuline. La vitamine C est votre allié minceur : elle joue un rôle élémentaire dans l'élimination des graisses. Une étude menée par

l'université Estatale en Arizona a démontré qu'une forte consommation de vitamine C pouvait contribuer à brûler, jusqu'à 30% de graisse en plus, lors d'un exercice physique. Si vous souhaitez perdre du poids, buvez beaucoup de jus d'orange juste avant de commencer une séance de sport. Pour augmenter les chances de perdre les kilos superflus et surtout avoir un ventre plat, mangez beaucoup de fruits et légumes, notamment le matin. Ils aident à rester en bonne forme et permettent d'éliminer la graisse. Consommés le matin, les fruits et légumes stimulent le métabolisme qui luttera alors contre l'excès de graisse corporelle et son

accumulation au niveau du ventre. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes permet d'améliorer son apparence physique et son état de santé général. Privilégiez les épinards, le kiwi et les citriques. La consommation de produits laitiers est aussi importante. Quatre portions de fromages, lait ou yaourt par jour aident à brûler beaucoup plus de calories et à maintenir un bon poids. Le thé vert, le café. Intégrez ces produits dans votre régime alimentaire. Pour perdre du poids, il est impératif d'augmenter sa masse musculaire. En effet, lorsque celle-ci augmente, la capacité de l'organisme à brûler les graisses

BON À SAVOIR Quels sont les types de personnes qui doivent éviter le gingembre ?

Les femmes enceintes

En raison des stimulants naturels puissants, le gingembre peut conduire à des contractions prématurées, et donc à un accouchement prématuré. Les femmes enceintes devraient éviter de le consommer surtout si elles sont dans les dernières semaines de la grossesse.

Personnes de poids insuffisant

Le gingembre est excellent pour les personnes qui veulent perdre du poids, car il tue l'appétit et aide à éliminer la graisse. Cependant,

ceux qui essaient de prendre du poids devraient l'éviter, ainsi que tout autre supplément fait à base de cette plante.

Les personnes ayant une maladie du sang

Le gingembre augmente et stimule le flux sanguin. Ceci est

généralement une bonne chose, mais pas pour les personnes qui ont des troubles sanguins tels que l'hémophilie. Dans ces cas, cette plante miraculeuse peut faire empirer les choses. Les personnes qui prennent

des médicaments pour ces troubles doivent savoir que le gingembre peut annuler leur effet.



Le masque qui élimine les boutons et les traces d'acné



Très souvent, à la suite d'un traitement anti-acné, les boutons et l'acné laissent des traces, sous forme de taches brunes, sur la peau du visage. Ces taches altèrent l'aspect général et le visage est moins attrayant. Ne paniquez pas, si c'est votre cas, car il est possible de les éliminer avec 2 ingrédients naturels : le miel et la cannelle. Un masque avec ces 2 produits permet

d'avoir une peau nette et donne un joli teint et une apparence veloutée.

Masque au miel et à la cannelle

Pour la préparation de ce masque anti-taches brunes, vous aurez besoin d'une cuillère à café de miel et d'une autre de cannelle en poudre.

Préparation :

Mélangez bien le miel et la cannelle et appliquez sur les parties du visage où il y a des taches. Laissez agir pendant 20 à 25 minutes puis rincez à l'eau. Le masque peut être conservé au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Ensuite, vous devez faire un autre mélange. Le masque miel-cannelle peut, non seulement être appliqué sur les parties qui posent

problème, mais aussi sur l'ensemble du visage. Dans ce cas, laissez-le agir seulement 10 minutes. Après seulement deux semaines d'utilisation régulière, la peau devient souple et douce et l'inflammation et les points noirs disparaissent.

Contre-indications : Ce masque n'est pas recommandé aux personnes qui souffrent de télangiectasies, de rosacée et autres maladies vasculaires de la peau, parce que le miel dilate beaucoup plus les vaisseaux sanguins. Comme substitut au miel, vous pouvez utiliser de l'argile blanche ou verte. Mélangez celle-ci avec la poudre de cannelle à parts égales. Diluez avec de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Forme

La vitamine C pour éliminer les graisses



Photos : DR

augmente aussi. Pour ce faire, mangez du poisson (même surgelé). Il est riche en acides gras oméga 3 qui aident les muscles et permettent de réduire la graisse du ventre. Ces acides aident aussi à améliorer la sensibilité à l'insuline.

ASTUCE CHEVEUX

L'après-shampooing avant le shampooing



Aussi surprenant que cela puisse paraître, cette astuce permet de protéger les cheveux. En appliquant d'abord l'après-shampooing, les cheveux sont mieux hydratés et plus brillants. Quelques gouttes de citron sur les cheveux au moment du dernier rinçage, ou une cuillerée d'huile de noix de coco donnent de la brillance et rendent les cheveux sains.

Un élixir matinal à base de citron



Cet élixir est à prendre le matin à jeun. Il est préférable de le préparer avec des produits naturels, non avec des substituts transformés.

Ingédients :

1 tasse d'eau à température ambiante, jus d'un citron, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre brut de pomme, 1 cuillère à café de miel brut ou un petit morceau de sucre, 1,5 cm de racine de gingembre

frais ou ¼ de cuillère à café de gingembre moulu. **Les incroyables avantages de l'élixir au citron** Si vous commencez votre journée avec cet élixir, votre corps réagira certainement en augmentant les enzymes de digestion et en favorisant cette dernière. Le foie éliminera les toxines et évacuera la graisse du corps. Vous apporterez à votre corps la dose nécessaire de vitamine C et de potassium. Cette boisson prise le matin gère le poids et la glycémie, aide à réduire les ballonnements et permet à l'estomac de mieux décomposer les aliments. La nourriture sera correctement absorbée dans le corps. Le pH du corps devient plus alcalin.

Attention !

Si vous vous sentez mal ou que vous ressentez de la rigidité au niveau de la poitrine après avoir consommé cette potion de citron le matin, enlevez le vinaigre de cidre. Cette réaction pourrait survenir suite au travail du corps qui commence à éliminer germes et toxines indésirables. Consommer l'élixir de citron, sans vinaigre, au moins trois jours.

Strudel au bœuf

5 feuilles de pâte filo, 300 g de viande de bœuf hachée, 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive + 2 autres pour le strudel, 2 c. à s. de chapelure, 1 pincée de paprika, 1 bouquet de persil plat, sel et poivre



Préchauffez le four à 180°. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés avec la viande hachée quelques minutes, sans coloration. Versez un peu d'eau pour déglacer, remuez bien à l'aide d'une cuillère, et laissez cuire 3 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le paprika. Débarrassez dans un saladier, puis ajoutez la chapelure et le persil ciselé. Laissez refroidir. Disposez sur le plan de travail une feuille de filo dans sa longueur, badigeonnez très légèrement à l'aide d'un pinceau avec l'huile d'olive, déposez quelques feuilles de persil plat, et renouvelez l'opération pour les autres feuilles. Placez la garniture refroidie au centre, sur le tiers gauche des feuilles en laissant une marge de deux doigts. Rabattez cette marge sur la garniture. Rabattez la partie droite sur la partie gauche après avoir huilé la pâte filo. Faites cuire au four chauffé à 180°, pendant environ 15 minutes. Dès que le strudel a pris une belle couleur dorée, sortez-le du four et coupez-le.