

## Trucs et astuces

**Éliminer les taches de nicotine sur les doigts**  
Prenez un coton imbibé de



Photos : DR

jus de citron et d'eau oxygénée à vingt volumes, puis frottez vos doigts avec. Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées !

### Enlever des taches de moisissure

Pour enlever des taches de moisissure sur du tissu ou



sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique ou, si vous en possédez, remplacer la levure par du bicarbonate de soude puis frotter le moisi avec une brosse à dents que vous aurez imbibée de la préparation.

### Abcès

Ramollir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

### Yeux fatigués

Mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café.



Imprégnez-en un coton et passez-le autour de vos yeux !

# Jambes lourdes, que faire ?

### Des vêtements confortables

Le choix de vos vêtements est déterminant si vous avez les jambes lourdes. Certains habits gênent le retour veineux.

On adopte : des vêtements confortables, amples, souples

dormir... Le conseil est toujours valable. On adopte : le coussin à placer sous les pieds au moment du coucher pour la nuit, ou, durant la journée, sur une chaise face à la vôtre, lorsque vous devez rester en position assise.

lourdes. On adopte : les fruits et les légumes frais à chaque repas. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines, et leurs fibres boostent le transit intestinal, ce qui limite la stase veineuse. Il faut



et larges, qui ne serrent ni le ventre ni la taille.

On oublie : le corsaire, la ceinture qui marque trop la taille, la jupe ou le jean moulant, le collant et... la gaine, ainsi que tout ce qui comprime les cuisses et les mollets (pour éviter de bloquer la circulation sanguine). Éviter aussi les talons trop hauts ou trop plats. Hauteur conseillée : 2 cm.

### Surélevez vos pieds

De tout temps, on préconisait de surélever les jambes pour

Vous pouvez disposer en plus des serviettes de toilette humidifiées à l'eau froide sur vos jambes. Sensation de fraîcheur et soulagement immédiat. En cas d'œdème, ces deux tactiques aident à «dégonfler». On oublie : les positions assises ou debout prolongées lorsqu'elles maintiennent les jambes en dessous du niveau du bassin.

### L'alimentation anti-jambes lourdes

L'alimentation joue un rôle essentiel en cas de jambes

également boire beaucoup. L'eau permet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés... Optez pour le thé vert pour tonifier les parois des vaisseaux sanguins. Enfin, si vous faites de la rétention d'eau, mettez l'accent sur la vitamine PP. On oublie : la cigarette, qui dilate les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes, ou toute alimentation déséquilibrée favorisant la constipation.

## Ghribia



**2 verres d'huile, 1/2 verre de sucre cristallisé, 3 sachets de sucre vanillé ou arôme vanille en poudre, 1/2 paquet de levure chimique, 3 ou 4 verres de farine, cannelle fraîchement moulue, 1 œuf**

Travailler l'huile, le sucre, la vanille et l'œuf ensemble, joindre en petites quantités la farine et la levure tamisées jusqu'à obtention d'une pâte pouvant se rouler en boules.

Former alors les *ghribias* en forme de dômes légèrement aplatis. Poser sur une plaque farinée, décorer d'une pincée de cannelle sur le sommet. Faire cuire à four doux en surveillant bien la cuisson.

## SAUCE AUX FINES HERBES

**250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 12 bouquets d'estragon, sel, poivre**

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez le cerfeuil et l'estragon, puis incorporez.



## Tarte flamiche

**2 pâtes brisées, 750 g de blancs de poireaux, 50 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade**



Couper les blancs de poireaux en tronçons de 2 à 3 cm. Les faire blanchir 5 min à l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les cuire doucement 10 min dans le beurre avec sel, poivre et

muscade. Battre un jaune d'œuf avec la crème et l'ajouter aux poireaux. Étendre la pâte sur un moule à tarte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Verser le mélange. Étaler l'autre pâte dessus. Souder les bords à l'eau. Dorer au jaune d'œuf. Mettre à four chaud 220° (th.7) pendant 27 à 30 min.

## SANTÉ

# Comment éliminer vos toxines dans le corps

### Le principe d'élimination

Mettre l'organisme au repos afin de laisser le corps se régénérer et se détoxifier fait partie du principe d'élimination. L'engorgement cellulaire et sanguin est le résultat d'organes surchargés n'arrivant plus à se débarrasser de leurs toxines. La finalité est souvent préjudiciable pour la santé, car par la suite, de nombreuses maladies dites d'élimination feront leur apparition.

### Instaurer une mono-diète régulière dans votre emploi du temps

Nous devons tous prendre conscience qu'instaurer une journée de jeûne ou entamer une mono-diète dans notre emploi du temps est bénéfique pour notre être et notre santé. Cette pratique réalisée sur quelques jours peut, à elle

seule, changer notre quotidien, nos humeurs et notre santé. Il nous sera par la suite plus facile de nous diriger vers une alimentation plus équilibrée en privilégiant des aliments dits vivifiants (apportant les micronutriments indispensables à la réalisation des processus biochimiques de notre organisme).

### Réaliser régulièrement une mono-diète

Pour réaliser une mono-diète sur un jour, commencez dès le réveil par boire le jus d'un citron tiède accompagné d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ce procédé permettra à la bile de s'excréter plus facilement. Puis commencez votre mono-diète par un légume ou un fruit de saison que vous consommerez tout au long de la journée.

