

BIEN-ÊTRE

Anti-ronflement naturel

Présenté comme un problème comique, le ronflement peut vite tourner au cauchemar ! Des remèdes simples anti-ronflements existent : Arrêter de fumer : la fumée de cigarettes irrite les voies respiratoires qui enflent et rétrécissent en réaction. Dormir sur le ventre ou sur le côté plutôt que sur le dos : cela, évite le rétrécissement des voies aériennes. (Astuce : coudre une balle dans le dos du pyjama.) Dormir avec un ou deux oreillers : être surélevé facilite le passage de l'air dans les poumons. Éviter les somnifères : ils augmentent le relâchement musculaire de la gorge et rétrécissent les voies respiratoires. Pratiquer un sport régulier : cela réduit les risques cardiovasculaires et aide à perdre du poids pour mieux dormir. (Astuce : 1 demi-heure de marche quotidienne maintient en forme) En effet, il ne faut pas oublier que le sur-poids est la



Photos : DR

première cause de ronflement. Et pour finir en beauté, voici un exercice antironflement à faire à la maison : chantez la-la-la-la en tenant chaque la 3 secondes et répétez 5 fois. Faites ensuite la même chose

en chantant ka-ka-ka-ka; puis ma-mama- ma. Le tout est de faire des efforts de contraction

sur les muscles du cou et de la gorge. A renouveler 2 fois par jour !

Trucs et astuces



La carotte est riche en bêta-carotène

Prendre un verre de jus de carotte chaque matin redonnera éclat et santé à votre teint et vous redynamisera.

Exercice relaxant

Pressez une grosse pince à plusieurs reprises pour fortifier votre prise et relâcher votre tension.

Éliminer une poussière dans l'œil

Eplucher, couper un oignon et laissez couler vos larmes, jusqu'à ce que la poussière soit entraînée avec elles.

Contre le rhume Préparez une tisane à base de citron, de miel et de clous de girofle.



Info

Pour traiter les gastrites et les ulcères



Les coquilles sont des sources naturelles de minéraux. Pour être plus précis, elles sont composées de calcium à 90%, un minéral que notre corps absorbe facilement car sa composition chimique

est identique à la structure de nos os et de nos dents.

Pour ce faire :

Écrasez quelques coquilles d'œufs et prélevez-en une partie avec la lame d'un couteau. Ajoutez-y 2 cuillères à café de jus de citron et 1 dl de lait chaud. Buvez ce remède deux fois par jour, le matin, de préférence à jeun, et avant de vous coucher.

Far aux pruneaux

200 g de farine, 20 pruneaux dénoyautés, 7 œufs, 180 g de sucre en poudre, 50 g de beurre ramolli, 100 cl de lait demi-écrémé chaud, 1 pincée de sel



Mélangez la farine avec le sucre dans un saladier, creuser au centre, puis incorporez les œufs un par un en fouettant puis rassemblez le mélange avec le lait chaud. Faites tremper les pruneaux dans une tasse de thé fort pendant quelques minutes, égouttez-les sur un linge propre, puis coupez-les en petits morceaux et déposez-les au fond d'un plat beurré allant au four. Recouvrez de la pâte, enfournez et laissez cuire au four préchauffé à 180°C pendant une demi-heure. Servez tiède.

BEAUTÉ

Utilisez l'argile pour assécher votre peau :



Pour cela, il est indispensable d'avoir de l'argile cosmétique que vous pouvez acheter chez les herboristeries et dans les parapharmacies. Ajoutez-y de l'huile essentielle afin de donner une odeur agréable au masque. Ensuite, prenez une cuillerée à soupe d'argile et une cuillerée à soupe d'eau ou de vinaigre de cidre, puis mélangez-les jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse, puis étalez-les sur vos points noirs ou si vous voulez sur l'ensemble du visage. Restez couchée pendant 15 à 20 minutes.

Pour finir, à l'aide d'un linge trempé dans l'eau chaude et pressé sur le masque, essuyez-vous le visage.

Utilisez une brosse à dents pour éliminer vos points noirs !

Cette astuce vous étonnera sans doute mais elle est très efficace pour nettoyer les pores en profondeur. Pour cela, vous aurez besoin d'une brosse très douce et souple. Ensuite, versez dessus un peu de jus de citron et une ou deux gouttes d'huile végétale de jojoba adaptable aux peaux grasses. Ce faisant, frottez doucement les zones de comédons. Pour plus d'efficacité, vous pouvez répéter cette opération une fois par semaine mais il est conseillé d'éviter de frotter les parties du visage infectées par une plaie.

Ratatouille provençale

7 tomates, 4 aubergines, 6 courgettes, 2 poivrons verts, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, du thym, du romarin, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre



Plongez les tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante. Retirez-les. Supprimez le pédoncule, pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les. A l'aide d'un couteau économe, pelez les aubergines en retirant une lanière de peau sur deux. Rincez-les, séchez-les, ainsi que les courgettes. Coupez ces 2 légumes en tranches. Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Découpez la chair en lanières. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Chauffez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer les rondelles d'aubergines sur les 2 faces. Retirez-les, puis laissez-les égoutter pendant 30 minutes. Procédez de la même façon pour les autres légumes, à l'exception des tomates. Éliminez entièrement l'huile de cuisson. Remplacez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, le basilic, les gousses d'ail pelées, le laurier, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 1 heure. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servez tiède ou froid.

Baisser le taux de cholestérol

Vous faites un peu de cholestérol. Prenez un petit pois dur non cuit tous les matins et votre médecin ne comprendra pas pourquoi vous ne faites plus de cholestérol !

BON À SAVOIR

Les pieds secs et fendillés

L'hiver est terminé et si vos pieds sont secs et fendillés, il est grand temps de faire quelque chose pour pouvoir les découvrir et mettre des chaussures ouvertes. Les pieds secs, fissurés, ayant des callosités ne sont pas vraiment attrayants. Si tel est votre cas, ne paniquez pas !

Ingrédients :

4 à 5 L d'eau tiède, 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, un gant de gommage ou une pierre ponce, une crème hydratante, l'huile essentielle de lavande (facultative) Ajoutez le bicarbonate de soude à l'eau tiède et remuez jusqu'à dissolution. Pour avoir un parfum agréable et un véritable traitement de spa, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Faites tremper vos pieds dans ce bain pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, prenez une brosse, un gant de gommage ou une pierre ponce et frottez soigneusement la zone fissurée de vos pieds.



Appliquez une bonne couche de crème hydratante contenant de la glycérine, ou tout simplement enduisez vos pieds avec un peu d'huile de noix de coco ou de la vaseline. Mettez des chaussettes en coton pour bien garder l'humidité. Si vous faites ce remède avant de vous coucher, dormez avec les chaussettes. Ce bain de pieds est relaxant. Il est recommandé de le faire en rentrant du travail. Ce traitement est à faire une ou deux fois par semaine. Dès que l'état de vos pieds s'améliore, vous pouvez le faire deux fois par mois tout au long de l'été.