

## BIEN-ÊTRE

# Réflexologie : la santé par les plantes... des pieds



Photos : DR

Un massage à pratiquer soi-même, le matin à jeun ou le soir avant le dîner. La force de cette médecine douce et naturelle réside dans la simplicité de sa pratique. Il est ainsi possible à chacun d'effectuer soi-même

les massages. De quoi soulager ses petits maux quotidiens liés au stress : le matin à jeun ou le soir, avant le dîner, un bref massage des pieds d'un quart d'heure rééquilibre le métabolisme et met de la

bonne humeur. Sur la plante des pieds, les points de massage sont précis : il est donc conseillé de les mémoriser pour ainsi effectuer un entretien global de tout le corps. Si elle ne peut en aucun cas se

## Quelques conseils pour éviter la cystite récidivante

- Buvez beaucoup (1,5 à 2 litres d'eau par jour) ce qui permet de vider la vessie et d'éliminer les germes. Ne vous interdisez pas de boire pendant le repas, ça n'a jamais facilité l'amaigrissement !
- Urinez régulièrement, et après les rapports sexuels.
- Régularisez votre transit intestinal, ne pas laisser s'installer une constipation. Équilibrez l'alimentation par des légumes verts, des fruits, des repas à horaires réguliers.
- Lavez-vous sans excès. Il faut accepter le fait qu'on porte normalement en soi des germes (flore saprophyte).

Ne pas utiliser en permanence un produit antiseptique.  
- Essayez-vous vers l'arrière et non pas vers l'avant.

**Fragilisés, les diabétiques :**  
Le sucre constitue un milieu favorable au développement bactérien. Et les patients diabétiques sont déjà plus sensibles aux infections. Les mesures de prévention leur sont donc indispensables.



## Quiche mexicaine

**Pâte brisée, 300 g de bœuf haché, 1 oignon, 1 petit piment, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, 1/2 poivron rouge, 2 tomates, 1 petite boîte de grains de maïs, 3 jaunes d'œufs, 20 cl de crème fraîche (4/5 tasse), poivre et sel, persil.**



Peler les oignons et l'ail et les hacher finement. Couper le piment en fines rondelles. Chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire cuire le hachis. Ajouter l'ail et les oignons, le piment et le concentré de tomates. Assaisonner de poivre et d'un peu de sel. Couper le poivron en deux dans le sens de la

longueur, ôter les graines et couper la chair en fines lanières. Mettre les tomates dans l'eau bouillante avant de les peler et les couper en deux. Enlever les pépins et le cœur dur puis détailler la chair en petits dés. Égoutter le maïs. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6, 350°F). Étendre la pâte brisée au rouleau sur le plan de travail fariné, en formant un rond. Beurrer le moule et le fonder avec la pâte en laissant un bord libre d'environ 4 cm de haut. Ajouter le poivron, les dés de tomates, le maïs et le persil finement haché à la viande et répartir le tout sur le fond de tarte. Battre les jaunes d'œufs avec la crème. Assaisonner avec le poivre et le sel. Verser sur la garniture. Mettre la quiche dans le bas du four et laisser dorer environ 45 minutes à 180°C. Accompagner d'une bonne petite salade verte.

## TRUCS & ASTUCES

### Roses...

Ecrasez les bouts des tiges d'un coup de marteau ou de pince avant de les mettre en vase : elles dureront plus longtemps. Idem pour le lilas et le mimosa.

### ... Elles baissent lamentablement la tête ?

Remplissez le fond de votre baignoire d'eau tiède et plongez-y vos roses pour une ou deux heures. Avec ce traitement, elles devraient se redresser.

### Rosiers

Ajoutez des peaux de banane hachées à la terre en plantant vos rosiers. Elles fournissent du potassium et assouplissent la terre qui retiendra mieux l'eau.



substituer à la médecine traditionnelle, la réflexologie peut booster l'énergie, a fortiori si elle est conjuguée à une bonne hygiène de vie. Avec une pression du pouce, accompagnée de rotations et de vibrations, un bon massage des pieds s'effectue dans une pièce calme, dans une tenue souple et chaude. Assise au sol en tailleur ou sur une chaise avec les pieds bien à plat au sol et sans s'adosser, on commence par frotter ses mains l'une contre l'autre pour favoriser la circulation d'énergie. Alors qu'une main tient le pied, l'autre utilise l'extrémité du pouce pour exercer une pression ferme, mais pas douloureuse, sur la zone choisie, accompagnée d'un mouvement de rotation et de vibration. Peu à peu, la pression adéquate se trouve d'elle-même sur chaque point à masser ainsi entre 30 et 50 secondes maximum. Ne pas insister lorsqu'une sensation de douleur apparaît, mais agir avec douceur, en expirant longuement.

## FORME Faites-vous des abdominaux en béton !

Pour votre silhouette mais aussi pour optimiser le travail de vos intestins, il est recommandé de muscler vos abdominaux. Suivez le guide ! Position de départ : allongée sur le dos, les jambes repliées sur la poitrine, les bras le long du corps. Travail : inspirez, en contractant vos abdominaux, levez la tête et les épaules du sol en tendant les bras vers l'avant et étirez la jambe droite. En soufflant, passez sur l'autre jambe. Faites l'exercice 10 fois en alternant jambe droite/jambe gauche. Résultat : faites-le 10 minutes tous les jours. Dès 10 jours, vous obtiendrez une meilleure



tonicité du ventre et au bout de 15 jours, vos abdominaux feront plaisir à voir. Conseil : important, maintenez le bas du dos au sol pour ne pas abîmer les lombaires. N'hésitez pas à solliciter vos abdominaux dans vos activités quotidiennes, par exemple contractez-les lorsque vous marchez, en position assise, debout...

## RESTER FRAÎCHE EN TOUTE CIRCONSTANCE D'où viennent ces mauvaises petites odeurs ?

Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares, particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs — pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du

corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou

glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

