

BON À SAVOIR

24 heures antigonflette : chaque
boisson a ses qualités

De l'eau, minérale de préférence, non gazeuse et non glacée. Buvez-la par petites gorgées tout au long de la journée ou en cas de petit creux. Dès le lever, elle réhydratera votre organisme et stimulera votre système rénal.

Du lait écrémé, pour son calcium et ses protéines
Grâce à sa forte teneur en eau et en lactose, le lait favorise la diurèse et le transit. Si vous ne l'aimez pas, mangez un yaourt. Enfin, les produits laitiers ont des propriétés sédatives et tranquillisantes, grâce à un acide aminé, le tryptophane.

Du jus de carotte frais
Reconnue pour ses propriétés digestives, la carotte est aussi efficace contre la paresse intestinale, grâce à sa richesse en fibres douces. Surtout si on lui ajoute du romarin ou de la coriandre. Excellente source de bêta-carotène, un antioxydant puissant, elle est l'amie de la



Photos : DR

peau. Deux carottes par jour aident à réduire le cholestérol. La recette : centrifugez trois carottes. Ajoutez du jus de citron, quelques feuilles de coriandre ou des brins de romarin.

Du thé vert
Hydratant et diurétique, le thé vert stimule les fonctions d'épuration, et ses tanins contribuent à protéger les cellules rénales des effets des radicaux libres.

Du jus de tomate frais
Reminéralisante, peu calorique (27 cal/100 g), riche en vitamines C et E et en lycopène antioxydant, la tomate aide à purifier le système digestif et à protéger l'organisme du vieillissement cellulaire. Alliée au citron et au persil, elle est particulièrement tonifiante. La recette : centrifugez deux tomates avec des brins de persil, ajoutez un filet de jus de citron.

Du jus de pamplemousse frais
Gorgé de vitamine C et de potassium, cet agrume est un excellent draineur hépatique et rénal. La vitamine PP qu'il contient renforce les petits vaisseaux et favorise la circulation sanguine.

De la tisane
La passiflore, la valériane et l'aubépine favorisent le sommeil. Quant aux queues de cerises et à la reine-des-prés, elles sont dépuratives et stimulent le drainage des tissus gras.

INFO

POUR UN MÉNAGE ÉCOLO

Au placard les produits d'entretien et autres solvants vendus en grande surface et place aux techniques de grands-mères pour briquer votre intérieur ! Il suffit de pas grand-chose pour remplacer efficacement vos différents produits.

Avec du vinaigre blanc par exemple (et un peu d'huile de coude), vous pourrez désinfecter, désodoriser, nettoyer et même détartrer vos sols, évier, etc. C'est le produit miracle pour un ménage efficace et respectueux de l'environnement. Comme il a la faculté de dissoudre le calcaire, vous pouvez détartrer une bouilloire en mélangeant une dose à de l'eau chaude, mais aussi faire briller votre vaisselle et votre argenterie, de même que vos fonds de

casserolles, vos vitres et plus encore !

Mais le vinaigre n'est pas le seul produit miracle qui peut se soustraire à vos habituels produits d'entretien : grâce au bicarbonate de soude par exemple, vous pourrez dégraisser sans effort ou faire disparaître les odeurs émanant de votre frigo ! Le sel, le citron, le savon de Marseille, la cendre... sont aussi plébiscités pour un ménage écolo.

Crème légère
au chocolat

Pour 2 personnes

50 g de chocolat noir, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 1 jaune d'œuf, 2 à 3 cuil. à soupe de sucre



Coupez le chocolat en petits morceaux et réservez quelques copeaux. Faites bouillir le lait avec la crème

liquide. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec le sucre. Une fois le mélange homogène et légèrement blanchi, ajoutez-le au lait et à la crème. Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu. Versez petit à petit sur le chocolat en morceaux et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide. Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, parsemez de copeaux de chocolat.

TRUCS ET ASTUCES

Éliminer les taches de nicotine sur les doigts

Prenez un coton imbibé de 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, remplacer la levure par du bicarbonate de soude puis frottez le mois avec une brosse à dent que vous aurez imbibée de la préparation.



Absès

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 !

Pommes de terre farcies
aux épinards

4 grosses pommes de terre, 2 bottes de feuilles d'épinards, 1 oignon, 150 ml de crème fraîche, 100 g de fromage râpé, 1 c. à soupe de margarine, sel, poivre.



Brossez les pommes de terre sans enlever la peau. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et disposez-les dans un plat au microondes. Faites chauffer puissance maximum pendant 15 min. Pelez et ciselez l'oignon. Rincez les feuilles d'épinard et faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon ciselé pendant quelques minutes. Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les dans le sens de la longueur et retirez uniquement le dessus pour faire un chapeau. Creusez les pommes de terre et réservez la chair dans un plat chaud. Versez la crème sur les épinards, le fromage râpé, mélangez et incorporez ce mélange à la chair de pommes de terre. Garnissez les pommes de terre creusées de ce mélange et recouvrez-les de leur chapeau. Remettez à chauffer 2 min puissance maximum.

BIEN-ÊTRE

Le massage
aux huiles

L'auto-massage permet de détendre les muscles, diminuer les contractions de l'épiderme et activer la régénération cellulaire.



Alors, vous l'aurez compris, se masser, oui ! Avec des huiles, c'est encore mieux pour lutter contre les rides. Quelques exemples des huiles excellentes pour prévenir les rides : l'huile d'olive, l'huile de ricin, l'huile d'argan...

La crème de nuit !



Les besoins de la peau évoluent en fonction du moment de la journée, d'où l'existence d'une crème de jour et d'une crème de nuit qui viennent nourrir différemment la peau.

La crème de nuit aide la peau à capter les actifs nécessaires à sa régénération. Durant le jour, la peau se protège contre les agressions extérieures telles que les UV ou la pollution. La nuit, elle travaille à son renouvellement cellulaire. L'idée d'un soin la nuit est d'optimiser le processus naturel de réparation des dommages accumulés durant la journée et de capter les actifs régénérants qui lui sont apportés.