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 rétrécirent 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.

Eviter les somnifères : Ils augmentent le relâchement musculaire de la gorge et rétrécissement les voies respiratoires.

Pratiquer un sport régulier : Cela réduit les risques cardio-vasculaires 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 surpoids est la 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-ma-ma-ma. Le tout est de faire des efforts de contraction sur les muscles du cou et de la gorge. A renouveler 2 fois

Omelette végétarienne

1 cuillère à soupe et 2 cuillères à café d'huile d'olive, 1/2 botte d'épinards hachés
1 poivron rouge haché
1 petit d'oignon haché
2 œufs battus
2 cuillères à café de basilic frais émincé

Faites chauffer une poêle à feu moyen. Versez la cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand l'huile est assez chaude, ajoutez les épinards, le poivron et l'oignon et laissez cuire en remuant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Salez, puis retirez les légumes de la poêle et réservez-les sur une assiette.

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive dans la poêle et huilez bien toute la surface. Ajoutez les œufs et inclinez la poêle pour obtenir une plus fine couche d'œufs d'un côté. Versez les légumes sur la moitié de l'omelette. Quand elle a pris sur les bords, repliez précautionneusement la moitié vide de l'omelette sur les légumes et transférez dans une assiette. Décorez avec le basilic.

BON À SAVOIR

Accros au sucré, ceci peut vous intéresser !

Dur dur de freiner sa consommation de sucre quand on a été habituée, dès son plus jeune âge, à en consommer beaucoup. Le petit sucre dans le café, celui du yaourt, les desserts…

Photos : DR

Vous avez des fringales, des envies de sucre à longueur de journée et vous aimeriez apprendre à les dominer ?
Parce que plus on mange sucré, plus on a envie de manger sucré.

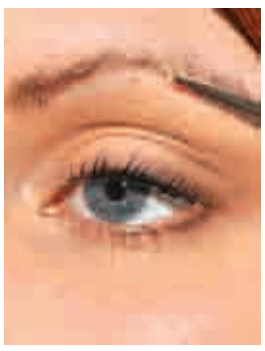
Le sucre et ses dangers

Pour se motiver à arrêter le sucre, il faut d'abord avoir conscience des dangers qu'il représente. En effet, il est à l'origine de nombreuses maladies qui devraient, à elles seules, nous refroidir et refreiner vos envies de sucre : diabète, cholestérol, prise de poids, hypertension artérielle…

Il serait même impliqué dans certains cancers comme celui de l'estomac, du sein, du côlon ou encore de l'utérus. De quoi avoir peur pour sa santé ! Le sucre affaiblit nos défenses immunitaires en attaquant la flore bactérienne intestinale, favorisant par là même la prolifération de mycoses intestinales.

Le sucre est également accusé d'accélérer le vieillissement de la peau et des organes.

Mettez de l'ordre dans vos sourcils



Vous seriez étonnée de la différence que le simple fait de peigner – et, si nécessaire, de tailler et d'épiler – vos sourcils peut faire. Commencez par les brosser vers le haut avec un rouleau (une brosse de mascara, mais propre), puis coupez tout ce qui dépasse de votre ligne naturelle de sourcils. Brossez vers le bas et recommencez. Pour finir, brossez-les vers le haut et l'extérieur avec un gel transparent.

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

Mélanger la farine avec le sucre dans un saladier, faire un puits et verser les œufs un par un en fouettant puis rassembler la pâte avec le lait chaud.

Faire tremper les pruneaux dans une tasse de thé fort pendant quelques minutes, les égoutter sur un linge propre, puis les couper en petits morceaux. Les déposer au fond d'un plat beurré allant au four. Recouvrir avec la pâte, enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant une demi-heure. Servir tiède.

Astuces

Croûte de tarte croustillante

Pour éviter que le jus des fruits ne détrempe vos fonds de tarte, déposez une mince couche de sucre entre le fond de la tarte et les fruits.

Crêpes plus légères

Ajoutez 2 cuillerées à thé de beurre fondu à votre préparation de crêpes, puis faites-les cuire sans ajouter de gras dans votre poêle, vos crêpes seront dorées et moins grasses.

Cuisson de pâtes

Lors de la cuisson des pâtes, ajoutez un peu d'huile. Ceci empêche l'eau de déborder.

EST-CE VRAI QUE…

Tout le monde devrait manger des aliments à base de blé complet?

On a souvent cru que les aliments au blé complet étaient meilleurs pour la santé. En réalité, les aliments au blé complet peuvent être dangereux pour la santé. Le blé est la plus grande source de gluten dans l'alimentation. Chez les personnes sensibles, le gluten peut contribuer à des problèmes digestifs, des douleurs, des ballonnements et de la fatigue. Il peut aussi endommager la paroi de l'intestin.

Différents tests associent le gluten de blé à différentes maladies du cerveau, telles que la schizophrénie, l'autisme et l'ataxie cérébelleuse. Toutefois, le blé complet est moins nocif que le blé normal…