BIEN-ÊTRE

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

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 de l'effectuer soi-même.

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 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 substituer à la médecine traditionnelle, la réflexologie peut booster l'énergie, a fortiori si elle est conjuguée à une bonne hygiène de vie. 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.

Photos : DR

Tonifiez vos bras

1- Au lieu de rester les bras ballants, mettez vos mains de chaque côté de vos hanches. Chaque fois que vous êtes debout, posez votre main droite sur votre hanche droite et serrez votre taille le plus fort possible quelques secondes : ainsi, vous renforcerez vos biceps.
Faites la même chose à gauche, ou mieux, des deux côtés en même temps ! Le plus : vous sollicitez aussi vos épaules et le haut de votre dos. Pas mal pour un exercice de rien du tout !

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.
Vos roses baissent lamentablement la tête ?
Remplissez le fond de votre baignoire d'eau tiède et plongez vos roses pour une heure ou deux. 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.

L'ÉTÉ

L'huile essentielle de carotte, parfaite pour offrir à notre peau un coup d'éclat, sans recourir à un autobronzant du commerce. Un mois avant les vacances, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de carotte dans votre lait ou votre huile hydratante pour le corps et une goutte dans votre crème de visage. Cela prépare la peau au bronzage, permet de l'accentuer et donne immédiatement de l'éclat. Attention toutefois, l'huile essentielle de carotte est contre-indiquée en cas d'hypertension.

Tarte à la confiture

INGRÉDIENTS

Pour la pâte sablée :
300 g de farine, 150 g de beurre, 150 g de sucre glace, 1 œuf entier, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de sel
Pour la garniture :
250 g de confiture de votre choix, 1 jaune d'œuf

Commencez par mélanger tous les ingrédients nécessaires à la préparation de la pâte feuilletée puis laissez reposer le tout une heure.
Préchauffez votre four à 180°C soit th 6.
Étalez-en les deux tiers au rouleau et garnissez-en un moule à tarte beurré.
Pensez à piquer votre pâte avant la cuisson afin qu'elle ne gonfle pas une fois au four.
Versez la confiture sur le fond de tarte et lissez la surface avec le dos d'une cuillère.
Étalez le tiers de pâte restant et découpez-le en lanières de 1 cm de large à l'aide d'une roulette dentelée.
Disposez les lanières de pâte en croisillons sur la confiture puis dorez-les à l'œuf.
Enfournez ensuite votre tarte à la confiture de fraises et laissez cuire 35 minutes.
Vous sentez la bonne odeur de tarte s'échapper du four ?
Votre tarte à la confiture est maintenant prête !
Il ne vous reste plus qu'à la déguster.
Servez-la chaude ou tiède, de préférence.

Chou-fleur aux fines herbes

1 beau chou fleur, 200 ml de crème liquide, 1 œuf, 150g de fromage aux fines herbes, sel, poivre

Séparez le chou-fleur en bouquets, puis faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée.
Mélangez ensemble le fromage aux fines herbes, la crème liquide et l'œuf.
Préchauffez le four à 210°C (Th 7) sur la position grill.
Egouttez le chou-fleur (il faut qu'il soit un peu ferme), disposez-le dans le récipient, et bien mélangez le tout; goûtez et assaisonnez.
Disposez le tout dans un plat à gratin, et enfournez pendant 15 min jusqu'à ce qu'il soit doré.

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.