

BIEN-ÊTRE

Un élixir matinal
à base de citron

Cet élixir est à prendre le matin à jeun. Il est préférable de le préparer avec des produits naturels.

1 tasse d'eau à température ambiante
Le jus d'un citron
1 cuillère à café de vinaigre de cidre brut de pomme
1 cuillère à café de miel brut ou un petit morceau de sucre
1,5 cm de racine de gingembre frais ou ¼ de cuillère à café de gingembre moulu

Les incroyables avantages de l'élixir au citron



Si vous commencez votre journée avec cet élixir, votre corps réagira certainement en augmentant les enzymes de digestion et en favorisant cette dernière. Le foie éliminera les toxines et évacuera la graisse du corps. Vous apporterez à votre corps la dose nécessaire de vitamine C et de potassium. Cette boisson, prise le matin, gère le poids et la glycémie, aide à réduire les ballonnements et permet à l'estomac de mieux décomposer les aliments. La nourriture sera correctement absorbée dans le corps et le pH de celui-ci devient plus alcalin.

Attention :

Si vous vous sentez mal ou que vous ressentez de la rigidité au niveau de la poitrine après avoir consommé cette potion de citron le matin, supprimez le vinaigre de cidre. Cette réaction pourrait survenir suite au travail du corps qui commence à éliminer germes et toxines indésirables. Consommer l'élixir de citron, sans vinaigre, au moins trois jours.

BEAUTÉ

Une belle peau, c'est possible !



Photos : DR

Un démaquillage efficace, une bonne hydratation... Et si on oubliait les astuces vues et revues pour sortir des sentiers battus ? Voici quelques nouvelles astuces pour une peau saine, qui respire la santé.

La meilleure façon de garder sa peau en bonne santé est de la protéger des rayons du soleil. Pour cela, on opte pour une crème de jour dotée d'un filtre UV, indice 25 minimum, et on n'hésite pas à en appliquer au fur et à mesure de la journée.

Des amandes dans mon assiette

A moins d'être allergique aux fruits à coque, ajoutez des amandes à votre petit-déjeuner. Non seulement elles vont vous caler pour la matinée, mais elles sont également riches en acides gras, essentiels pour assurer la résistance de la peau contre les agressions.

Restons zen

Il n'y a rien de pire que le stress pour nuire à la qualité de la peau. Alors on prend le temps de se calmer, de respirer, de se détendre. Cela limitera d'autant teint brouillé et boutons indésirables.

Un petit coup de froid
Après vous être

démaquillée, appliquez des compresses remplies de glaçons sur vos paupières pendant quelques minutes : cela fera dégonfler vos yeux et imitera les cernes.

Non au soda light !

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler le visage et lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire.

Mollo sur le sucre

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = un peau plus ferme !

Crème d'aubergines
au fromage
de chèvre

4 d'aubergines, 3 tomates, 2 d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre (ou autre), 10 cl de crème liquide
Assaisonnement : sel, poivre, chapelure, tabasco (facultatif)

Crème d'aubergines :

Cuire environ 30 minutes les aubergines entières dans une plaque avec un fond d'eau à four moyen (veiller à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson), puis les peler. Faire suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, laisser refroidir et



assaisonner de façon relevée.

Crème de fromage :

Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide. Dressage dans l'assiette : dresser harmonieusement sur l'assiette des quenelles de crème d'aubergines puis de crème de fromage.

BON À SAVOIR

La couleur des urines et ses interprétations

La couleur usuelle de l'urine est le jaune. Toutefois, il se peut qu'elle change soit en devenant plus sombre, ou plus claire. Des fois, il y a même des traces de sang.

Ces changements de couleur peuvent être des signaux d'alarme qui indiquent une anomalie ou une maladie dans l'organisme.

La signification des différentes couleurs de l'urine :

L'urine est un liquide expulsé par le corps. Elle est sécrétée par les reins via le système urinaire. C'est un ensemble des déchets du métabolisme. Sa couleur habituelle varie du



jaune translucide à l'ambre en raison du pigment urochrome. Quand la couleur de l'urine a une nuance sombre, cela est un indice de déshydratation. Buvez beaucoup d'eau et tout redeviendra normal.

La couleur peut changer aussi en fonction des aliments ingérés ou de maladies dont on peut souffrir. Plus la couleur est claire, mieux on se porte. La couleur jaune claire est signe d'une bonne hydratation. Lorsque la quantité de l'urine augmente, il faut faire attention, ça pourrait être un symptôme du diabète.

Les couleurs anormales de l'urine :**- Urine de couleur verte ou bleue**

Cette couleur est celle d'aliments ou boissons que nous avons ingérés. Quand nous mangeons des produits colorés artificiellement, la couleur de notre urine s'en trouve modifiée. L'asperge par exemple change non

seulement la couleur de l'urine mais également son odeur.

- Urine de couleur rose ou rouge

Des aliments comme la betterave, les myrtilles ou encore certains laxatifs peuvent modifier la couleur de l'urine et être à l'origine de cette couleur rougeâtre. Si tel n'est pas le cas, ce sont certainement des traces de sang.

- Urine de couleur sombre

Cette couleur peut être le symptôme d'une maladie rénale, d'une infection urinaire, de calculs rénaux, de problème de prostate ou de cancer.

- Urine de couleur orange

Ce changement de couleur peut-être causé par des aliments comme les betteraves. Il peut aussi être un signe de déshydratation ou d'un problème au niveau du foie ou de la bile.

- Une urine écumeuse

Une des causes de l'urine écumeuse est la rapidité dans la miction. Elle peut être le signe d'une déshydratation. Seulement, lorsque l'urine est régulièrement écumeuse, il est impératif de consulter un médecin car elle peut être le signe d'une maladie sous-jacente.

Tarte au flan

250 g de pâte brisée, 100 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 3/4 de litre de lait, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à café de vanille

Étalez votre pâte brisée et placez-la dans votre moule à tarte fariné. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium, et versez dessus des noyaux secs (pour cuire ainsi les fonds de tarte bien à plat). Faites cuire ce fond de tarte pendant 20 minutes à 180°. Dans une casserole, faites chauffer les 3/4 de litre de lait. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, la maïzena, le lait chaud, la vanille et la crème fraîche. Faites cuire dans un bain-marie jusqu'à épaississement de la crème : dès que la crème nappe la cuillère, éteindre le feu. Versez cette préparation sur le fond de tarte mi-cuit. Cuisson : 45 minutes à 180° (Th 6) dans un four préchauffé.

