

## Trucs et astuces

• Si vous avez des pellicules et que vos shampooings anti-pelliculaires ne les ont pas éliminées, mélangez quelques cuillères à soupe d'une infusion faite de feuilles de romarin à un demi-litre d'eau. Et voila, c'est simple et efficace !

Les remèdes de nos grands-mères :

• En cas de crise de foie : préparer une infusion de romarin.  
• En cas de fatigue : prendre des infusions de romarin (ajouter un peu de miel).

Délicieuse infusion de romarin :

Placez le romarin dans votre théière, versez l'eau bouillante et laissez infuser de 5 à 10 minutes. Conseil : en prévention des rhumes pensez aux infusions de thym et de romarin. Celles-ci seront idéales en cure...

## BON À SAVOIR Qu'appelle-t-on le stress oxydatif ?



Photos : DR

Le stress oxydatif désigne tout simplement la victoire des radicaux libres sur nos défenses antioxydantes, et traduit donc une sorte d'agression biologique de l'organisme. En d'autres termes, le stress oxydatif se définit comme la balance négative entre une production de radicaux libres et l'ensemble de vos défenses antioxydantes. Il est possible d'évaluer son propre risque de stress oxydatif en comptabilisant puis en comparant vos facteurs d'agression radicalaire (stress, exposition solaire, alimentation pro-oxydante, aliments et boissons sucrés, grillades, tabac, pollution, fatigue, maladie, sport intensif, vieillissement, excès pondéral...) et antioxydants dont vous disposez (fruits et légumes crus, légumes secs, oléagineux, céréales complètes, fruits de mer, crustacés, poisson, abats, thé vert ...). Attention, pas de panique ! ce type de calcul ne fait qu'indiquer un risque. Il peut en revanche inciter tout un chacun à modifier certaines habitudes et

comportements pour faire pencher leur balance du bon côté. En effet, si on l'a bien compris, le stress, le tabac, l'exposition solaire, certains types d'aliments et modes de préparation sont plus oxydatifs que d'autres, mais il existe également d'autres facteurs provenant du milieu extérieur que l'on peut favoriser : il s'agit principalement de l'alimentation et particulièrement des fruits et légumes.

### Sources de vitamines antioxydantes Vitamine A

Origine animale : foie d'animaux, huiles de foie de poisson, thon, beurre, crème, fromages, œufs, laitages entiers.

Origine végétale : fruits et légumes à chair orangée ou rouge, légumes à feuilles et autres légumes verts.

Les plus riches : carotte, épinard, bette, mâche, poivron rouge, mangue, melon, abricot, nêfle, tomate, mandarine, pêche, nectarine, chou, haricot vert, poireau, laitue.

### Vitamine C

Fruits, surtout agrumes et fruits exotiques, fruits rouges.

Légumes, surtout famille des choux et légumes à feuilles.

Les plus riches : persil, poivron, kiwi, citron, orange, mandarine, fraise, cresson, chou rouge, chou-fleur, pamplemousse, citron, mâche, framboise, melon, radis, tomate, chou vert, petit pois, navet, pommes de terre.

### Vitamine E

Huiles végétales, graines oléagineuses, crustacés, certains légumes : huiles de germes de blé, de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, amande, cacahuète, crevette, crabe, épinard, avocat.

## LE PLAT

### Riz à la mexicaine



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 01h00 min

1 tasse de riz, 2 tasses d'eau, 2 gousses d'ail, 1 carotte, 1/2 tasse de petits pois, 2 tomates, 2 cuillères à soupe de concentré de tomate, 1/2 tasse d'huile de maïs, sel

Mettre dans une casserole l'ail, ajouter une rondelle d'oignon et les tomates coupées en petits morceaux, ainsi que les 2 cuillères à soupe de purée de tomate, le sel et l'eau.

On peut goûter pour voir si bouillon est bon. Dans de l'eau salée, faire cuire le riz pendant 30 minutes ensuite le laver jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire, et l'égoutter. Faire frire le riz dans une poêle avec l'huile, jusqu'à ce qu'il soit bien doré, rajouter la carotte coupée en petits carrés et les petits pois, mélanger et ajouter le bouillon. Couvrir la poêle, et lorsque le tout commence à bouillir, baisser le feu au minimum, laisser cuire pendant 20 min et goûter. Le faire reposer 10 min et le servir.

## Publicité

# Les examens approchent



# DONNEZ VOUS DU RESSORT TONI+C® combat la fatigue, le stress.



LAD Pharma [www.ladpharma-dz.com](http://www.ladpharma-dz.com)

VISA:MSP N°:02/07