Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

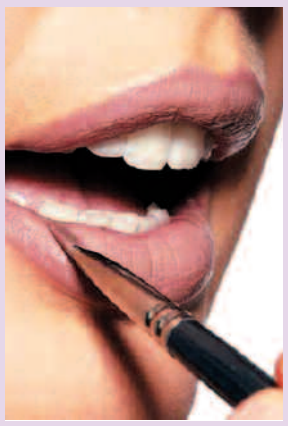
Les femmes et le calcium

On a tout intérêt à veiller à ce que les besoins en calcium des adolescentes et des jeunes adultes soient vraiment satisfaits et même au-delà.

Certaines études montrent qu'avec 1500 mg de calcium par jour, on pourrait éviter la perte osseuse dans les vertèbres entre 30 et 42 ans. Il faut donc boire du lait, manger yaourts et fromages frais à chaque repas, car seuls les produits laitiers apportent suffisamment de calcium. Et ne pas hésiter, si on n'atteint pas son quota — ou en cas d'allergie au lait — à prendre un supplément calcique sous forme de comprimés. 2 yaourts ou 300 g de fromage blanc ou 30 g de gruyère (ou tout autre fromage à pâte pressée cuite) ou 40 g de fromage à pâte ferme ou 80 g de camembert (ou tout autre fromage à pâte molle) apportent 300 mg de calcium. Soit 600 mg par jour quand l'un de ces produits est consommé au déjeuner et au dîner. Au petit-déjeuner, un bol de lait de 300 ml apporte 375 mg de calcium. On arrive ainsi à près de 1 000 mg, le reste est apporté par les légumes et les eaux de boisson.

Maquillage des lèvres

Commencez par dessiner le contour des lèvres en partant du centre de votre bouche. Choisissez un ton légèrement plus foncé que votre rouge à lèvres, mais pas trop pour un effet plus naturel. Utilisez un crayon



soigneusement taillé. Appliquez ensuite le rouge à lèvres à l'aide d'un pinceau pour un effet plus uniforme. Partez du centre des lèvres pour aller vers les bords.
Pour obtenir un effet glamour, ajoutez un peu de gloss transparent au centre de la lèvre.

Courgettes fondantes au four

Photos : DR

- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de gros sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Dans un pilon, écraser l'ail et le gros sel, puis incorporer l'huile d'olive. Lorsque la préparation est bien liée, couper les courgettes en deux, recouvrir la face extérieure avec la préparation et les mettre dans le plat allant au four. Compter à peu près 35 min de cuisson à 220° (Th.7-8) pour un four électrique traditionnel.

Maâqouda

- 2 pommes de terre
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 1 verre et demi de farine
- 2 œufs
- Huile pour friture
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 c. à c. de piment doux
- 1/2 c. à c. de piment fort
- Sel, poivre

Laver, éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre.
Laver, peler les oignons et couper en fines lamelles.
Laver le poivron et couper en fines lamelles.
Mélanger dans un grand bol, la farine, l'eau, les œufs, la levure chimique, le piment doux et fort, saler, poivrer.
Diviser le mélange en trois parties.
Incorporer les lamelles de pommes de terre à une partie.
Incorporer les lamelles d'oignons à l'autre partie.
Incorporer les lamelles de poivron à la dernière partie.
Prendre une cuillerée à soupe de mélange de pommes de terre. Verser une ensuite les autres dans l'huile chaude, faire frire jusqu'à qu'ils soient dorés.
Répéter cette opération pour le mélange d'oignons puis le mélange de poivron.
Servir aussitôt.

Masque hydratant au fromage blanc

Pour réhydrater une peau ternie et lui faire retrouver tout son éclat, préparez un masque à base de fromage blanc battu.
Dans un grand bol, mélangez 3 c. à soupe de fromage blanc battu avec deux cuillères à soupe de miel .Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et mélangez le tout.
Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou, et laissez agir pendant une vingtaine de minutes.
Rincez à l'eau et séchez soigneusement.
Hydratée, votre peau retrouvera tout son éclat.

QUELS SONT LES PLANTES, LES ÉPICES ET LES ALIMENTS ANTI-ÂGE ?

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés antioxydantes.

Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement.

Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

Les aliments les plus antioxydants

Pruneaux, prunes
raisins secs, raisins noirs
Mûres, fraises, cerises
Kiwi
Pamplemousse rose
Ail
Chou frisé,
Épinards
Betterave
Poivron rouge
Oignon

Les épices les plus antioxydantes

Gingembre
Curcuma
Poivre noir
Muscade
Vanille

Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards et de négliger les autres aliments.