BIEN-ÊTRE

Pour éclaircir une peau terne et fatiguée
Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de miel d'eucalyptus et ajoutez 1 cuillérée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

Pour un teint éclairci et lumineux
Faites dissoudre : 15 g de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours.

Bonne digestion
Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid : rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à ma peau et mes yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

Coup de peps
Il s'agit d'une cure de nettoyage de l'appareil digestif qui renforce également l'énergie : boire au réveil un verre de citrons pressés.

Fraîcheur
Par grosse chaleur : pour retrouver toute son énergie et se sentir fraîche, il suffit de se tremper les coudes dans l'eau très froide.

Jambes lourdes
Quand on a les jambes lourdes, rien de plus efficace que de les passer sous une douche fraîche, voire froide, en remontant des pieds vers les genoux.

Sucre
Avant un effort :
Un sucre donne du tonus , c'est le glucose rapide.

Un regain d'energie
Presser des oranges :
verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux.
Déguster ce breuvage chaud.

Photos : DR

Mousse au citron

2 gros citrons, 150 g de sucre semoule,
2 cuillères à soupe de maïzena,
3 œufs, 1 verre d'eau

Dans une casserole battez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la maïzena, le jus des 2 citrons et 1 verre d'eau. Mettez sur feu doux et remuez jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Retirez du feu et incorporez, petit à petit, les 3 blancs d'œufs battus en neige, tout en continuant à remuer. Versez dans des ramequins ou des soucoupes et mettez au réfrigérateur au moins deux heures avant de servir.

Les besoins nutritionnels pendant la grossesse

Quelques habitudes à prendre…
La première habitude à prendre est d'adopter un rythme alimentaire très régulier : l'idéal est de faire chaque jour trois repas égaux sur le plan énergétique, plus deux collations légères. Il est également important de toujours respecter l'équilibre alimentaire en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium. Prenez régulièrement les suppléments nutritionnels qui vous sont prescrits (vitamine D, fer…) mais ne prenez pas n'importe quelles polyvitamines sans consulter votre médecin.

Des lipides pour les nerfs…
Les lipides sont importants : ils contribuent aux apports énergétiques. Il faut veiller à leur contenu en acides gras essentiels, indispensables au nouveau-né de manière générale, et à un bon développement des tissus nerveux en particulier.

Calcium : Bon aussi pour maman
Les besoins en calcium augmentent d'environ 1200 mg par jour. En plus de la minéralisation osseuse chez le bébé, la consommation de calcium protège la femme enceinte du risque d'hypertension artérielle et de ses graves complications, les crises d'éclampsie. Il enrichit en calcium le lait maternel à venir. Il aurait même un rôle dans la prévention du risque de dépression du post-partum.

Vitamines indispensables
Les besoins en vitamines sont tous accrus pendant la grossesse. Les besoins en vitamines A, C et B sont facilement couverts par une alimentation suffisamment diversifiée. En revanche, la couverture des besoins en acide folique (vitamine B9) pose un problème, beaucoup de femmes montrant un taux bas dès le début de grossesse. La carence en acide folique augmente le risque de prématurité et de retard de croissance fœtale. Elle peut entraîner de graves malformations affectant le système nerveux chez certaines femmes prédisposées. On conseille à toutes les femmes d'augmenter les apports alimentaires en acide folique, la supplémentation étant indiquée chez les groupes à risque.
La carence en vitamine D, fréquente en fin de grossesse, favorise les hypocalcémies néonatales.

Dès que vous sentez un petit coup de fatigue ou que vos forces s'affaiblissent, ayez le réflexe «vitamines». Commencez par bien soigner votre alimentation (mangez tous les jours fruits et légumes) et prenez des compléments beauté : oligo-éléments, acides gras, anti-oxydants…

Polenta aux olives noires

Pour 4 personnes, préparation : 15 min,
cuisson : 20 min, semoule : 200 g,
olives noires : 20, eau : 75 cl, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive : 6 cl,
ail : 2 gousses,
graines de cumin : 1 c. à soupe,
sel, poivre

Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Etalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir. Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile.
Servez en accompagnement ou en entrée.