

Bébé

Comment lui faire prendre un bain

S'il représente un véritable moment de détente apprécié par le nourrisson, il agresse sa peau, particulièrement si l'eau est calcaire.

Nos conseils santé :

Donnez-lui un bain tiède entre 35 et 37°C maximum, d'une durée ne dépassant pas 5 à 7 minutes. Au-delà, les cellules situées en surface de la peau se gonflent d'eau, se distendent et entraînent une déshydratation de la peau. Si sa peau est particulièrement sèche, vous pouvez baigner votre enfant un jour sur deux seulement.

Avec quoi laver bébé ?

Les mamans inconconditionnelles de l'eau et du savon utiliseront de préférence un savon surgras ou un pain dermatologique. Celles qui apprécient les produits de toilette



PHOTOS : DR

liquides utiliseront un «deux-en-un» pour le corps et les cheveux. Fins et clairsemés les

premiers mois, les cheveux n'ont pas besoin d'un shampoing spécifique.



Que faire lorsqu'on a mis trop de fond de teint ?

1- Versez une petite noisette de crème hydratante dans vos mains.
2- Frottez-les l'une contre l'autre pour réchauffer la crème.
3- Appliquez-la sur votre visage. Ainsi réhydraté, votre fond de teint sera allégé. Une éponge à fond de teint peut être pratique, elle permettra de l'étaler uniformément et absorbera l'excédent de produit.



Cake au miel et à la cannelle



200 g de sucre, 220 g de beurre, 180 g de farine, 1/2 sachet de levure, 125 g de poudre d'amandes, 4 œufs, 1 c. à s. de miel liquide, 2 c. à c. de cannelle en poudre, 1 pincée de sel,

Préchauffez le four th.5/6 (160°).

Faites fondre le beurre. Beurrez un moule à cake à l'aide d'un pinceau. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu tiède, la poudre d'amandes, la farine, la levure, le miel et la cannelle. Mélangez bien. Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 50 min. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Soupe d'épinards contre la constipation

La recette est d'une simplicité enfantine. Il suffit de faire bouillir les épinards avec une pomme de terre et un oignon coupés en dés. Pour le goût, on ajoute un cube de bouillon. On réduit en purée après une vingtaine de minutes, et on déguste. En prime, on fait le plein de vitamines et de minéraux, calories en moins.

Le saviez-vous ? Les épinards et la pomme de terre font partie des 20 aliments les plus riches en fibres, comme les légumineuses et les pruneaux.



Hachis aux courgettes

Viande hachée, 6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre



Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxe. Préchauffez le four th.6 (180°). Chemisez un moule à cake à parois amovibles de papier allu. Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste de lamelles de courgettes. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min. Sortez le moule du four et ôtez les parois. Glissez une grande spatule plate sous le hachis aux courgettes et posez-le dans un plat. Servez aussitôt avec une salade verte.

Plusieurs plantes ont montré leur efficacité contre la polyarthrite. Cependant, le patient ne doit pas se limiter à cela et doit obligatoirement suivre un traitement par des médicaments.

Traitement de la polyarthrite avec le jus de pomme de terre...

Le jus de pomme de terre crue est considéré comme le traitement le plus efficace.

Il a été utilisé dans la médecine traditionnelle pendant des centaines d'années. La méthode de préparation consiste à découper les pommes de terre en tranches sans enlever la peau et les mettre dans de l'eau froide pendant une nuit. L'eau doit être bue le matin au réveil. Le jus de

Médecine naturelle pour soigner la polyarthrite



pomme de terre peut également être extrait, dilué et bu le matin.

...Avec le thé de l'orge

Le thé de l'orge est un excellent moyen pour lutter contre l'arthrite. La préparation se fait en mélangeant un verre d'orge non décortiquée avec 8 verres d'eau. Le tout doit être mis dans l'eau bouillante pendant 3 heures. Il peut par la suite être mis au réfrigérateur. Il

est conseillé de boire un verre deux fois par jour.

...Avec le citron

L'emploi du citron a été prouvé bénéfique pour le malade souffrant de la polyarthrite. En effet, l'acide citrique retrouvé dans le citron est un solvant de l'acide urique qui semble être une cause de l'apparition de quelques types d'arthrite. Le jus de citron est donc conseillé pour les patients.

Un verre pris chaque jour le matin devrait suffire.

Traitement de l'arthrite avec les graines de sésame

Les graines de sésame peuvent être efficaces pour soigner certains types d'arthrite. Le mode d'emploi consiste à mélanger une cuillère de graines de sésame dans un demi-verre d'eau. Le mélange doit être laissé pendant une nuit entière et bu le lendemain.

...Avec le calcium

Certaines études récentes ont montré un lien entre le calcium et l'arthrite. Certains patients ont senti une amélioration de leur état de santé après des prises de calcium. Le calcium doit être pris quotidiennement pendant une période de 3 à 4 mois pour avoir des effets positifs.