Les bienfaits de l'amande douce

PHOTOS : DR

L'huile d'amande douce a de nombreuses qualités. Il serait bien dommage de s'en priver...

POUR UNE BELLE PEAU...
Riche en vitamines A et B ainsi qu'en sels minéraux, l'huile d'amande douce assouplit et tonifie la peau, soulage les irritations et est la plus couramment utilisée en aromathérapie pour les massages. Elle jouit également de propriétés anti-âge, régénératrices, hydratantes, adoucissantes et nourrissantes...

ET DE JOLIES LÈVRES
Pour avoir des lèvres douces et sans peaux mortes, il suffit d'appliquer un coton-tige imbibé d'un peu d'huile d'amande douce entre 2 et 4 fois par semaine.

POUR DES BOBOS SANS DOULEUR
Passer un coton imbibé d'huile d'amande douce sur la peau avant de retirer le pansement adhésif.

MASQUE HYDRATANT
Pour confectionner soi-même son masque hydratant, battre 1 jaune d'œuf avec 1/4 de cuillère à café de levure de bière fraîche et un peu d'huile d'amande douce.

Muffins aux olives noires

Pour 6 muffins, préparation : 10 min, cuisson : 20 à 25 min, 180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 cuillère à café (à thé) d'herbes de Provence, 1 cuillère à café de sel, poivre, 1 sachet de levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6, 350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

TRANSPIRATION
Vous êtes stressé

Si l'odeur de votre transpiration vous semble plus forte qu'à l'habitude, demandez-vous si vous n'êtes pas trop stressée en ce moment. La sueur que nous produisons lorsqu'on a trop chaud est évacuée par les glandes sudoripares eccrines (les plus nombreuses) et contient essentiellement de l'eau et du sel. Mais

lorsqu'on est très stressé, la sueur est évacuée par les glandes apocrines, situées au niveau des aisselles. Leur sueur contient des matières grasses et des protéines qui se mélangent avec les bactéries présentes sur notre peau, ce qui provoque les odeurs corporelles.

Pour être belle !

Un gommage maison
Pour préparer sa peau au bronzage, on recommande de faire des gommages, sauf que ça coûte assez cher. Mélangez dans un grand flacon votre gel douche préféré pour un tiers et les deux tiers qui restent, mettre… du sable !

Une belle peau douce
Prendre du sucre en poudre que vous mélangez à de l'huile d'amande douce. On peut prendre de l'huile d'olive si l'odeur ne rebute pas. Frottez la peau mouillée (doucement), puis prendre une douche normalement. L'excédent d'huile s'en va avec le savon et la peau est ultra-douce. Bien entendu, il faut avoir une belle peau pas trop fragile au départ.

Le masque à l'argile
Pour les peaux grasses, le masque à l'argile verte : on mélange la poudre d'argile, un peu d'huile, un peu de jus de citron et de l'eau de rose. On applique sur le visage et 20 min après, on prend une douche.

Des cheveux brillants
Mettre le jus d'un demi-citron dans l'eau de rinçage du shampooing. Après, c'est plus facile de les démêler, les cheveux sont tout lisses, en plus cela referme les écailles et fait briller en accentuant les reflets donnés par le soleil.

Délice au citron

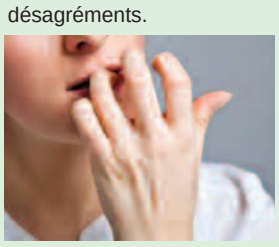
La pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier, 1 pincée de sel
La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons. Garniture : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre
Cuisson : 40 minutes + 10 minutes

La pâte : Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.
La crème
Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amande, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfournez à 150° (th.5) pendant 40 minutes.
La garniture
Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

CONSEIL
Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

INFO
Des problèmes gastro-intestinaux

Se ronger les ongles, ce n'est pas seulement inesthétique ou douloureux : les bactéries qu'on transporte de ses doigts à sa bouche peuvent causer bien des désagréments.



Parmi les nombreux germes vivant dissimulés sous l'extrémité de nos ongles, les entérobactéries, et en particulier les salmonelles et la fameuse Escherichia coli, peuvent coloniser notre appareil digestif et causer des gastro-entérites, des diarrhées et des crampes d'estomac.

SANTÉ
Jambes lourdes : l'alimentation à privilégier

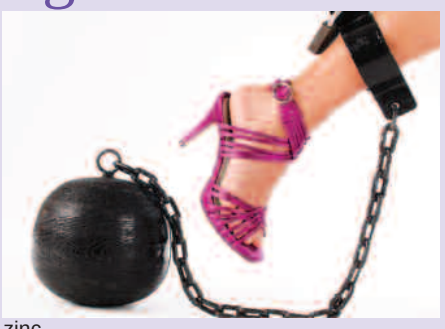
Une alimentation saine et variée est d'autant plus importante que le surpoids augmente la sensation de jambes lourdes. Certaines vitamines et oligo-éléments peuvent aussi être utiles pour préserver le tonus de nos veines.

De la vitamine P
Fruits rouges, laitue, pour la vitamine P comme protection. Elle joue sur la perméabilité des capillaires veineux en améliorant leur résistance.

De la vitamine E
Graines germées, kiwi, jaune d'œuf, pépins de raisin pour la vitamine E, un puissant antioxydant qui protège les membranes cellulaires...

Des flavonoïdes
Fruits et légumes riches en flavonoïdes, en particulier citron, brocolis, fruits rouges, raisin ...

Des oméga-3
Petits poissons riches en oméga-3 et fruits de mer. Les acides gras aident les liquides à circuler et les fruits de mer contiennent du



zinc.

Des protéines
Des protéines, environ 50g par jour sont nécessaires : filet de poulet (15g), œufs (10g les deux), légumes secs (20g pour une assiette soit autant qu'un steak).

Les aliments à limiter
Peu de fromages car ils contiennent beaucoup de sel. Ces aliments risquent d'alourdir le sang. A éviter également le tabac qui abîme la paroi des veines et fait «éclater» les petits vaisseaux.