

Les bienfaits de l'amande douce



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.

Photos : DR

Paupiettes de poulet au fromage

4 escalopes de poulet, 4 c. à café de moutarde, 4 tranches de fromage à hamburger, 1 gros oignon, 1/2 cube de fond de volaille, 1 noix de beurre



Attendrissez chaque escalope de poulet avec une masse, pour les rendre plus fines. Sur chaque tranche, étalez une c. à café de moutarde, une tranche de fromage à hamburger. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et ficellez-les. Pendant ce temps, faites dorer l'oignon dans le beurre et ajoutez le fond de volaille et 30 cl d'eau. Laissez cuire 20 min et mettez-les dans un plat. Faites dorer les paupiettes dans un peu de beurre, en les arrosant régulièrement de beurre, pendant 5 min. Ajoutez enfin les oignons et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Baissez ensuite le feu au minimum et terminez la cuisson pendant 15 min.

Rhume : choisissez le bon mouchoir

Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante. Hydratez la peau tout autour du nez. Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge ! Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.



Faut-il supprimer le sucre pour maigrir ?

Faux. Aucun aliment ne doit être supprimé. Par contre, il est possible de se déshabituer d'une alimentation trop sucrée en diminuant progressivement les quantités de sucre ajoutées aux aliments : dans les boissons en diminuant demi-sucre par demi-sucre, dans les laitages en remplaçant le sucre par un peu de miel ou de confiture, puis de compote, etc.

Tuiles au café



50 g de beurre, 50 g de farine, 50 g de sucre, 50 g de miel solide, 50 g de café en poudre

Dans un saladier, mélangez à la main tous les ingrédients et faites une boule. Placez-la 1 heure au congélateur. Sortez la boule durcie et prélevez une c. à soupe de préparation. Étalez les boulettes sur une plaque antiadhésive et faites cuire 5 min sous le gril très chaud. Disposez les crêpes obtenues et légèrement refroidies à cheval sur le côté d'une bouteille couchée. Laissez refroidir complètement et dégustez.

Les enfants et le manque d'appétit

Il est fréquent que le manque d'appétit chez l'enfant provienne de problèmes médicaux.

Si vous avez de la difficulté à faire manger votre enfant, il pourrait être utile de vous demander, avant toute chose, quelles sont les conditions qui ne sont pas remplies afin que votre enfant aime manger, il faut avant tout s'assurer qu'il n'a pas un problème médical tel que :

1. Gastro-entérite (communément appelée, à tort, grippe intestinale) et la rougeole populaire.
2. La grippe et le

rhume.

3. Maux de gorge et infections de la bouche en particulier.
4. Le muguet buccal ou l'infection à levures de la bouche.
5. Dentition après les vaccinations.
6. La fin de sevrage.
7. L'irrégularité des repas de l'enfant et la qualité des aliments inconvenante à son âge.
8. Cause psychologique,

et cela est dû à des erreurs éducatives de l'enfant, et peut-être que l'accent était mis sur une partie des aliments faciles à manger, comme les jus, le lait ou à cause de l'utilisation des produits alimentaires comme une punition ou une récompense. Donc si le problème médical est détecté, n'hésitez pas à le régler sans être pressé, et essayez de créer un climat de repas favorable pour votre enfant, qui lui permet de recommencer à retrouver le désir de manger.

