BON À SAVOIR

Mettre en valeur ses qualités

Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lorgnette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités.

Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines… En concentrant son attention sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements (un maillot de bain bien choisi, par exemple). Du coup, les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute son attention deviennent secondaires. Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !

Photos : DR

Boules noix de coco

500 g de noix de coco, 1/2 verre de sucre, 1/2 litre de lait, jus et zeste de 2 citrons, 3 c. à soupe de maïzena, 100 g d'amandes entières mondées et grillées, 200 g de noix de coco

Mélanger la noix de coco et le sucre et les hacher finement. Ajouter le citron, la maïzena et le lait jusqu'à obtention d'une pâte molle et malléable. Faire des boules de la grosseur d'une noix et mettre une amande à l'intérieur de la boule. Rouler dans la noix de coco et déposer sur un plat allant au four beurré et fariné. Faire cuire au four, les gâteaux doivent rester blancs.

SANTE

Comment muscler son cœur

Le cœur est un athlète qu'il est important d'entraîner. Rien de tel que le sport pour muscler le cœur afin d'abaisser le rythme cardiaque au repos.

Le sport est donc le meilleur ami du cœur. Mais inutile de courir des marathons toutes les semaines, il suffit d'un entraînement régulier pour améliorer son rythme cardiaque.

Une demi-heure par jour peut faire des miracles ! Des études ont démontré que 30 minutes d'exercices au quotidien suffisent pour maintenir le cœur en bonne santé. Il existe deux méthodes pour améliorer son rythme cardiaque :

La méthode douce

La technique douce consiste à modifier ses habitudes au quotidien. Par exemple se lever le plus souvent possible de son siège, prendre plus souvent aussi les escaliers, marcher ou faire du vélo. Les étirements des mollets et des épaules, le yoga sont également bénéfiques.

La méthode plus active

Le jogging ou la marche rapide est un très bon moyen d'accélérer le rythme cardiaque. D'autres activités telles que la natation, sauter à la corde, faire des pompes sont également des exercices excellents pour améliorer le rythme cardiaque.

BEAUTÉ

Vos ongles s'écaillent et se cassent facilement ?

Si vos ongles se cassent et/ou s'écaillent facilement, il est temps d'intégrer davantage de soufre dans votre alimentation. En effet, il aide le lit des ongles (la partie inférieure) à rester hydraté. On trouve une grande quantité de soufre dans les fruits de mer ainsi que dans les jaunes d'œufs et dans certains légumes. La baguette blanche, les blettes et le persil sont aussi d'autres aliments à privilégier. Par ailleurs, les acides gras essentiels jouent le même rôle protecteur pour les ongles. De plus, ils sont indispensables à leur croissance et à leur solidité. Pour bénéficier de leurs vertus, ajoutez par exemple deux cuillères à café d'huile végétale, comme l'huile de lin, dans vos repas ou vos boissons .

INFO

Donner confiance à votre enfant

Il réussit à monter les escaliers pour la première fois, à emboîter les cubes ensemble, à boire dans un grand verre, à mettre sa veste tout seul : félicitez-le haut et fort ! Ces gestes peuvent sembler anodins mais pour lui, ce sont des exploits du quotidien. Dites-lui :«c'est très bien, je te félicite.» Vous lirez le plaisir et la fierté dans ses yeux. Donner confiance à votre enfant, c'est lui donner toutes les chances d'être un adulte heureux qui osera entreprendre et sera courageux.

Carottes aux champignons

800 g de carottes fines, 400 g de champignons, 60 g de margarine (30 + 30), 2 morceaux de sucre, 2 cuillères à café de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 branches de persil, 4 brins de cerfeuil, sel, poivre du moulin

Dans une casserole, verser 50 cl d'eau et le bouillon de légumes, porter à frémissement. Laver et éplucher les champignons, les émincer et les faire tremper dans l'eau vinaigrée. Les égoutter et les faire suer à feu doux dans une poêle avec 30 g de margarine, saler, poivrer et laisser s'évaporer l'eau rendue par les champignons, arrêter la cuisson avant dessèchement. Éplucher les carottes, les rincer à l'eau fraîche et les couper en tronçons de 1 cm en biseau. Les placer dans une grande casserole avec le bouillon, le reste de margarine et le sucre. Poivrer et cuire à feu moyen jusqu'à presque évaporation du liquide (environ 30 minutes). Ajouter les champignons, 2 cuillères à soupe d'eau chaude et prolonger la cuisson à feu doux 5 minutes. Parsemer de persil haché au moment de servir

BON À SAVOIR

Ne jetez plus le noyau d'avocat !

L'avocat est un aliment nutritif aux effets bénéfiques importants pour la santé. Il est riche en protéines, acides gras, vitamines et minéraux. On consomme souvent sa chair en salade ou en jus et on jette son noyau. Pourtant, le noyau d'avocat a davantage de propriétés médicinales que le reste du fruit. Plus de 70 % des acides aminés que contient ce fruit se trouvent dans le noyau.

Le noyau d'avocat contient une grande quantité de fibres solubles nécessaires pour un bon transit intestinal. Il est un traitement naturel de nombreuses maladies. Il traite les problèmes de peau et les douleurs musculaires et articulaires.

C'est un excellent allié pour la perte de poids.

Les propriétés médicinales du noyau d'avocat sont tellement nombreuses que vous allez perdre le réflexe de le jeter.

1- Le noyau d'avocat booste le système immunitaire en renforçant ses défenses. Ainsi, il aide le corps à combattre microbes, champignons et parasites, responsables de plusieurs maladies.

2- Il prévient les maladies cardio-vasculaires grâce à sa forte teneur en acides aminés. Le noyau d'avocat permet de faire baisser le taux des triglycérides et du mauvais cholestérol.

3- C'est un antioxydant qui lutte contre le vieillissement des cellules.

4- Il est astringent. Consommez-le si vous souffrez de problèmes intestinaux, de diarrhée ou d'inflammations. Sinon, utilisez-le par voie topique pour soulager douleurs articulaires et musculaires.

5- Un allié pour la jeunesse de la peau. Consommé ou appliqué directement sur la peau, le noyau d'avocat booste la formation de collagène. La peau est ainsi rajeunie et hydratée. De plus, il élimine très rapidement boutons et furoncles

5- Sa richesse en flavonols fait de lui un ennemi des tumeurs car il inhibe leur développement.

6- Il est un bon régulateur des troubles de la tyroïde. Il prévient l'épilepsie et stimule la libido grâce à ses propriétés aphrodisiaques.

7- Il est bénéfique pour les asthmatiques qui doivent le consommer comme un complément alimentaire.

Utilisation du noyau d'avocat :

Préparation :

Pour pouvoir consommer le noyau d'avocat, ôtez la fine peau marron qui le couvre et râpez-le. Vous pouvez le griller jusqu'à ce qu'il prenne une couleur rougeâtre. Vous pouvez aussi le chauffer au four pour pouvoir le moudre. Le goût du noyau d'avocat est un peu amer.

- Sous forme solide : Ajoutez un peu de noyau d'avocat râpé sur vos salades, soupes, plats, ou pates.

- En une infusion : Faites bouillir un noyau d'avocat 10 minutes dans 1 litre d'eau et laissez ensuite refroidir pendant 5 minutes. Cette infusion est à consommer durant la journée. N'abusez pas de la consommation du noyau d'avocat ; sa riche teneur en tanins peut occasionner la constipation.

Par voie cutanée :

- Les emplâtres de poudre de noyau appliqués directement sur les boutons et furoncles les font sécher rapidement. Prenez un peu de poudre et ajoutez de l'eau chaude. Placez la pâte obtenue entre 2 morceaux de gaze. Posez la gaze sur la partie infectée et laissez agir 5 à 10 minutes. Une fois la pâte séchée, ôtez la gaze et lavez. Répétez cette opération jusqu'à disparition des symptômes.

- Le massage : Malaxez un noyau d'avocat et faites-le macérer une semaine dans de l'alcool. Si vous souffrez de douleurs articulaires ou musculaires, faites des massages avec cet alcool. Pour les migraineux, un massage des tempes et des cervicales soulage la douleur.

- Un masque : Le noyau d'avocat râpé cru et mélangé à l'huile de ricin élimine les pellicules et fait briller les cheveux. N'oubliez pas de les faire macérer une journée avant utilisation. Appliquez ce masque sur le cuir chevelu en faisant des frictions et couvrez votre tête avec une serviette chaude ou un film transparent. Après une heure, vous pouvez laver vos cheveux. Ce masque est déconseillé aux personnes ayant les cheveux très gras.

- Un exfoliant : Appliquée directement, la poudre de noyau d'avocat exfolie, élimine impuretés et tonifie la peau.