

BEAUTE

La transpiration des mains

Gardez vos mains nettes et sèches toute la journée

La transpiration est le résultat de l'action des glandes sudoripares situées sous les aisselles et les pieds, mais aussi au niveau des mains. Elle peut devenir une véritable gêne quotidienne lorsqu'elle est excessive. Pour la combattre, il est utile d'en connaître le fonctionnement et les produits qui en limitent l'abondance.

Pour combattre efficacement la transpiration des mains, suivez ces conseils :

- * lavez-vous les mains régulièrement avec un savon doux ;
- * utilisez un anti-transpirant bien dosé en sels d'aluminium ;
- * dans la journée, utilisez des lingettes rafraîchissantes contre la transpiration ;
- * talquez-vous les mains dès que vous le pouvez ;
- * frictionnez vos mains avec une lotion à l'alcool camphré.



Le gâteau

Pain perdu au chocolat



Pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 6 mn

100 g de chocolat , 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre

Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu fouettez la préparation pour bien la mélanger. Puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout. Trempez-y vos tranches de pain.

Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.

Entrée

Brouillade aux crevettes



Pour 4 personnes, préparation et cuisson 40 mn

8 œufs, 16 belles crevettes roses, 60 g de beurre, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 petit poivron vert, quelques feuilles de céleri pour la décoration, sel et poivre.

Laver et sécher le poivron vert. Le couper en deux, puis retirer les graines et les cloisons blanches. Détailler ensuite la chair en petits dés réguliers. Laver et sécher les feuilles de céleri. Réserver ces deux ingrédients pour la décoration.

Décortiquer 4 crevettes complètement et les couper en petits morceaux. Décortiquer les 12 crevettes restantes en leur laissant la queue.

Dans une jatte, battre les œufs entiers en omelette à la fourchette. Saler et poivrer en donnant deux tours de moulin. Mélanger à nouveau.

Verser les œufs dans une casserole. Les faire cuire au bain-marie en ajoutant le beurre en petites parcelles. Lorsqu'ils commencent à prendre, incorporer la crème liquide ainsi que les petits morceaux de crevettes. Continuer de mélanger. Retirer du feu et répartir la préparation dans 4 ramequins. Décorer avec les crevettes entières, les dés de poivron et les feuilles de céleri réservés. Donner un tour de moulin à poivre et servir aussitôt dans les ramequins.



Sommes-nous tous égaux face à la transpiration ?

En moyenne, chaque personne évacue environ un litre de sueur par jour, mais nous ne sommes pas tous égaux face à la transpiration. Les hommes transpirent plus que les femmes (parce qu'ils sont plus poilus et qu'ils possèdent donc plus de glandes apocriennes), mais celles-ci peuvent connaître, lors de la ménopause, les fameuses "bouffées de chaleur" résultant d'une transpiration excessive influencée par les bouleversements hormonaux. De plus, chaque individu peut, en cas de forte chaleur ou dans un état de stress, transpirer plus.

Bon à savoir Elle en dit long sur vous

La couleur que vous aimez le moins

Le jaune

Les personnes dynamiques qui détestent le jaune savent parfaitement qui elles sont et ce qu'elles veulent. Vous êtes très motivée et votre sens du devoir est bien développé et encourage votre entourage à vous suivre.

Conseil : essayez d'alléger vos journées et de profiter de quelques instants de détente ; n'oubliez pas de savourer les petits bonheurs de la vie ! Ne pensez pas uniquement à l'avenir : profitez aussi de l'instant présent !

Le noir

Vous refusez de laisser vos émotions envahir votre façon rationnelle de voir les choses. C'est un avantage qui fait de vous une conseillère hors pair : on vient vers vous pour obtenir un avis franc et direct.

Conseil : pour les questions émotionnelles, comme celle de savoir si vous voulez un troisième enfant, écoutez plutôt votre cœur ; c'est son jugement qui vous éclairera...

Le vert

Indépendante et individualité, vous prenez en même temps soin des autres et faites tout pour leur rendre service. Le problème : vous avalez trop de couleurs et votre colère explose quand personne ne s'y attend !

Conseil : au lieu d'attendre que les autres lisent dans vos pensées, exprimez plutôt vos besoins et donnez à vos proches la chance de faire quelque chose pour vous !

Le rouge

Lorsque vous parlez, les gens vous écoutent, car vous avez l'esprit très analytique qui vous permet de bien exprimer vos pensées. En plus, vous attirez les autres, car ils savent qu'ils peuvent compter sur vous pour garder leurs secrets. Vous êtes la confidente préférée de tous. Conseil : lorsque vous prêtez l'oreille aux plaintes de quelqu'un, assurez-vous d'abord que vous êtes sur la même longueur d'onde que lui. Ensuite, que vous exprimiez votre accord ou votre désaccord, il n'en sera que plus admiratif !

Le blanc

Vous êtes douée d'une écoute qui attire les gens vers vous. Capable de vous mettre à la place des autres, vous ressentez ce qu'ils pensent. Vous savez désamorcer des conflits en jouant les arbitres infallibles. Conseil : dans le doute, posez-vous la question de ce que vous feriez si personne ne comptait sur votre avis. Vous discernerez alors vos priorités avec plus de clarté.