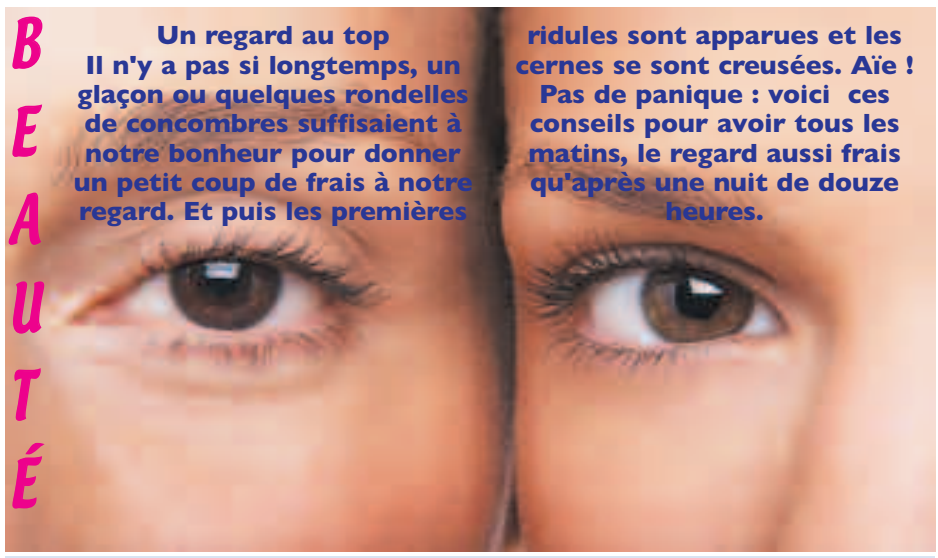
BEAUTÉ



Un regard au top

Il n'y a pas si longtemps, un glaçon ou quelques rondelles de concombres suffisaient à notre bonheur pour donner un petit coup de frais à notre regard. Et puis les premières ridules sont apparues et les cernes se sont creusées. Aïe ! Pas de panique : voici ces conseils pour avoir tous les matins, le regard aussi frais qu'après une nuit de douze heures.

Un, deux, trois... louchez !

Vos yeux sollicités toute la journée risquent de se fatiguer rapidement si vous ne leur accordez pas un minimum d'attention. Cinq recettes pour les délasser.

1. Faites des pauses

Vous travaillez sur ordinateur ? Toutes les heures, offrez-vous 10 minutes de pause. Quittez l'écran des yeux, profitez-en pour passer un coup de téléphone à un client, pour feuilleter un dossier... Quand on fixe l'écran longtemps, les muscles ont du mal à se relâcher. Pour les y aider, basculez régulièrement le regard au loin. Et pour qu'ils ne s'assèchent pas, clignez des paupières.

2. Apprenez à les détendre

Assise à une table, posez vos coudes sur sa surface et lovez vos yeux fermés dans vos paumes, sans appuyer sur vos paupières.
Aucune lumière ne doit filtrer. Restez ainsi plusieurs minutes. Idéal pour relaxer à la fois les muscles oculaires internes et externes.

3. Louchez, c'est conseillé

Exercez vos yeux très simplement en fixant un stylo que vous tenez entre deux doigts. Approchez-le tout près de votre nez : attention, le stylo doit rester net. Puis, éloignez-le le plus possible. A faire au moins vingt fois de suite, très lentement.

4. Bâillez sans retenue

Cela détend tous les muscles faciaux, la nuque et la musculature dorsale. En plus, cela procure un apport d'oxygène et agit sur la production de larmes.

5. Bichonnez-les tous les soirs

Rentrée chez vous, démaquillez-vous pour enlever mascara, fards et poussières. Si besoin, nettoyez vos prunelles desséchées avec du sérum physiologique. Et si vos paupières sont gonflées, appliquez des compresses froides ou un masque relaxant que vous aurez pris soin de placer au frigo dès le matin.

Photos : DR

Escalope de dinde à la moutarde

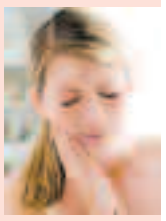
- 6 escalopes de dinde
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel, poivre

- Mettre dans une assiette l'ail haché, le persil haché, l'huile d'olive, sel et poivre, badigeonner bien les escalopes de dinde des deux côtés avec ce mélange, laisser mariner pendant 15 minutes.
- Faire chauffer le beurre dans une poêle anti-adhérente y faire cuire les escalopes des deux côtés, mettez-les sur du papier absorbant.
- Mélanger la crème fraîche et la moutarde dans un bol puis verser le mélange dans la poêle, faire réduire doucement pendant 1 minute en remuant avec une cuillère en bois.
- Mettre les escalopes dans un plat et napper de sauce.

Soulager les gencives douloureuses

Faites une infusion bien concentrée de menthe verte et d'orties. Passez ensuite sur vos gencives douloureuses. Le soulagement sera instantané !

Soulager le mal de dents



Pour soulager efficacement le mal de dents en attendant la roulette du dentiste, préparez-vous une infusion avec du thym et de l'eucalyptus (à raison de deux pincées de chaque), ainsi que deux pétales de rose. Une fois tiède, faites des bains de bouche avec cette solution naturelle

Soigner les infections de la gorge

Pour soigner naturellement les infections de la gorge ou des bronches, coupez en rondelles une gousse d'ail, puis appliquez les rondelles dans la bouche. Entre les gencives, dans la partie interne des lèvres…
Laissez pauser une dizaine de minutes, puis remplacez par d'autres rondelles d'ail. Respectez le même temps de pause, puis retirez les rondelles. Votre infection sera largement apaisée, et de plus vos gencives seront fortifiées

Soigner le rhume

Dans un bol d'eau bouillante, versez deux cuillères à soupe de camomille, puis couvrez-vous la tête au dessus du bol à l'aide d'une serviette.
Faites des inhalations pendant environ dix minutes.
Ce traitement de choc agira efficacement contre votre rhume !

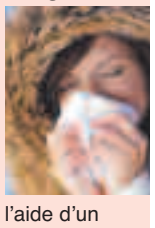
Calmer la toux

Faites-vous une infusion avec du miel, du citron et quelques clous de girofle pour calmer efficacement votre toux.
Si à cause de la toux votre gorge est irritée, vous pouvez sucer un clou de girofle entier pour calmer l'irritation.

Soulager les douleurs aux yeux

Pour soulager les douleurs aux yeux, et en l'absence d'un collyre ou de sérum physiologique, il est possible d'utiliser des compresses de thé froid. Soulagement garanti !

Soigner le «nez rouge» causé par le froid



Le froid rend votre nez tout rouge ? Compensez ce désagrément en appliquant sur votre nez, à l'aide d'un coton bien imbibé, un mélange de 4cl d'eau de rose, 4cl de fleur d'oranger et 4 g de borax(minéral d'origine naturelle aux propriétés antiseptiques, fongicides et antibiotiques).
Tamponnez ainsi régulièrement votre nez, qui n'aura plus peur du froid !

Flan caramélisé au potiron

- 750 g de chair de potiron
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 150 g de maïzena
- 300 g de sucre
- 2 oranges

Cuire le potiron coupé en dés à l'eau bouillante salée ou à la vapeur environ 20 min.
Presser le jus des oranges et prélever à la râpe le zeste d'une orange.
Dans une casserole, délayer la fécule de maïs dans le lait froid, puis faire épaissir le mélange à feu doux en remuant sans arrêt.
Dès l'ébullition, ajouter 200 g de sucre, le jus des oranges et le zeste. Faire bouillir et retirer du feu.
Ajouter les œufs battus et remettre quelques minutes sur le feu en remuant pour faire épaissir.
Chauffer 100 g de sucre et 4 cuillères à soupe d'eau jusqu'à la formation d'un caramel blond.
Verser dans un moule à manquer et répartir bien sur le fond et les parois.
Egouttez bien le potiron, réduisez-le en purée et incorporez-le à la crème aux œufs en mélangeant bien.
Versez dans le moule et enfournez au bain-marie, 45 min à 180°C (thermostat 6).

Equilibre alimentaire : comment bien répartir ses aliments

Pour veiller à son équilibre alimentaire, il faut que chaque repas apporte une part de glucides, de lipides et de protéines. Comment s'y prendre en pratique ? Equilibre alimentaire, que doivent apporter les repas ?

Chaque repas doit apporter :
des glucides, c'est-à-dire des aliments qui en sont riches : pain : au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner ; pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs : au déjeuner et au dîner.

L'énergie apportée par les glucides est rapidement disponible.
Elle est dépensée par le corps en permanence. L'organisme n'a que très peu de réserve (200 à 300 g de glucides sous forme de glycogène stocké dans le foie et les muscles).

Besoin en glucides et lipides

D'où le besoin important de glucides : 50 % des Kcalories quotidiennes.
Des lipides en quantités limitées : un aliment riche en lipides seulement à chaque repas ; contrôler les corps gras.
L'énergie fournie par les lipides n'est pas utilisée immédiatement, elle est stockée dans l'organisme, dans les réserves du tissu adipeux.
Elle est utilisée quand l'organisme manque d'énergie glucidique : lors d'un effort long : vélo, jogging, etc. En cas de déficit global d'énergie : régime hypocalorique, jeûne.
30 à 35 % des calories seulement doivent être fournies par les lipides.
Quand on dépasse cette dose, le stock de lipides augmente : des protéines.
Les protéines, en se dégradant lorsqu'elles sont usées, fournissent de l'énergie.
Un ou plusieurs aliments riches en protéines à chaque repas ;
12 à 15 % des calories sont apportées par les protéines.
Tout l'équilibre repose sur le bon apport, dans ces proportions précises, de protéines, de lipides et de glucides, en fonction de la dépense énergétique.
La diversité de l'alimentation est le propre des régimes équilibrés.