

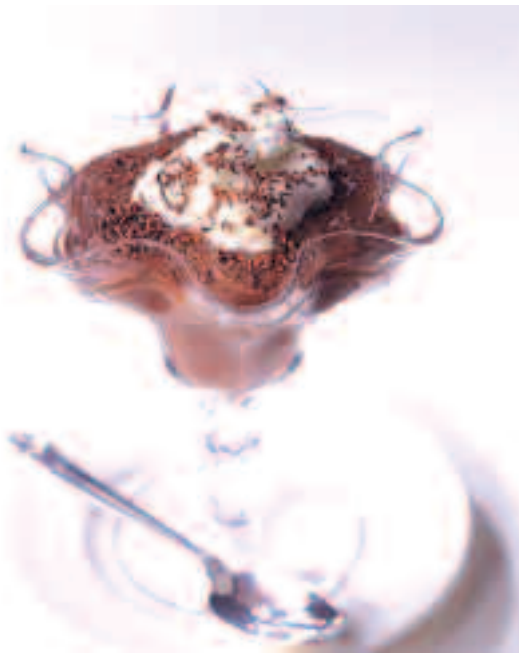


## Le miel hydrate et adoucit les lèvres

Utilisé depuis l'antiquité, le miel a des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et adoucissantes. En fine couche sur les lèvres, il les protège du vent, du froid et du soleil.

**RECETTE MAISON :** Baume pour la bouche : faites infuser quelques pétales de rose dans une tasse (une fleur suffit) et mettez à l'abri dans un flacon. Tous les jours, prenez-en une cuillerée et mélangez à deux cuillerées de miel. Appliquez.

## Mousse au chocolat



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 15 min, temps de repos : 4 h 20 min  
Chocolat : 100 g, œufs : 4,  
sucre en poudre : 80 g, crème fraîche : 20 cl,  
sel : 1 pincée

Dans une petite casserole, faites fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez la crème fraîche et lissez à la spatule. Retirez la casserole du bain-marie, laissez refroidir. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, travaillez les jaunes avec le sucre. Mélangez au chocolat refroidi. Ajoutez une pincée de sel dans les blancs et montez-les en neige ferme. Mélangez-les délicatement au chocolat, d'abord 1/3 puis le reste. Mettez la mousse au réfrigérateur au moins 4 heures.

## Le thé dégonfle les paupières

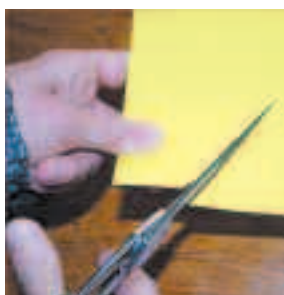


Photos : DR

Riche en tanin, le thé a non seulement le pouvoir de décongestionner les paupières et d'atténuer les cernes, mais il resserre aussi les pores de la peau.  
**RECETTE MAISON :** Compresse pour les yeux : faites infuser quelques minutes deux sachets de thé et laissez-les égoutter sur une soucoupe. Appliquez-les encore tièdes, une vingtaine de minutes, sur vos yeux fermés.

## Astuces

### CISEAUX



Pour les aiguïser, découpez simplement du papier de verre. En faisant mine de couper un goulot de bouteille avec les ciseaux aura le même effet !

### CITRON

- Pour blanchir les dents ternies, brossez-les 1 ou 2 fois par semaine avec la

brosse trempée dans du jus de citron pur.

- Pour lutter contre un début de sinusite, aspirez du jus de citron par les narines, l'une après l'autre, comme si vous "buviez la tasse". Pénible au début, mais efficace comme pas deux !

Si vous roulez un citron sur la table en appuyant assez fort dessus, il vous donnera davantage de jus.

- Besoin de juste quelques gouttes de jus ? Piquez le citron avec un cure-dent et pressez juste ce qu'il vous faut pour votre recette !



## La transpiration : en quoi est-elle indispensable ?

Maintenant la température corporelle à un niveau stable (évitant la surchauffe), la transpiration protège la peau en assurant la formation d'un film hydrolipidique protecteur et élimine déchets et toxines. Les trois millions de glandes sudoripares qui la fabriquent sont réparties sur le corps. Elles sont plus nombreuses sur le front, la plante des pieds. Ces glandes fonctionnent en permanence et sont stimulées par la chaleur, les émotions et le stress.

### La sueur est sans odeur

Excessive ou malodorante, la transpiration devient gênante. Pourtant, la sueur est sans odeur. Ce n'est qu'en entrant en contact avec les bactéries que les odeurs désagréables de transpiration se diffusent. Or, notre peau, même propre, est recouverte de milliards de bactéries. Et celles-ci se développent surtout dans les endroits chauds et humides (aisselles...).



### Des soins contre la transpiration excessive

Pour lutter contre les odeurs, il faut se laver souvent et employer les déodorants actuels, de plus en plus efficaces contre les transpirations excessives. On peut aussi avoir recours à un traitement chirurgical pour enlever les glandes sudoripares de la région incriminée ou interrompre la commande nerveuse.