



## Soigner la fatigue DES YEUX pour avoir bonne mine !

Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir...

grumeaux. Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots.

Conservez-les au frigo. Appliquez-la sur le contour de l'œil et des paupières avant le coucher.

Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais trop agressif de bon matin ! Alors, comment venir à bout de ces petits tracassés quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ?

### Atténuer la fatigue des yeux :

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans cesse). Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de



### Atténuer les poches sous les yeux :

Appliquez des rondelles de pommes de terre crue en cataplasme.

### Atténuer les yeux cernés :

Diluez 1 cuillère à café de miel pur dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis, trempez 2 cotons dans cette préparation et posez-les sur vos yeux fermés durant 6 minutes.

### Trucs et astuces

• Les fourmis détestent les concombres, gardez la peau près de l'endroit ou du trou d'où elles sortent.



• Pour conserver le blanc des vêtements blancs : les faire tremper dans l'eau chaude avec une tranche de citron pendant 10 minutes.

• Pour éviter les larmes en coupant des oignons : mâcher du chewing-gum.

• Pour enlever l'encre sur les vêtements : mettez généreusement du dentifrice sur la tache d'encre, sécher complètement, puis laver.

• Pour obtenir un maximum de jus de citron : faites-les tremper dans l'eau chaude une heure avant de les presser.



## Gâteau sans beurre



Photos : DR

4 œufs, 125 g de chocolat, 2 c. à soupe de lait, 10 cl de crème liquide, 1 c. à soupe de farine, 50 g d'amandes en poudre, 125 g de sucre semoule

Préchauffez le four à th. 6/180°.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat avec le lait et la crème liquide. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la farine et les amandes en poudre. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre semoule intégré tout au début. Incorporez délicatement les blancs d'œufs en neige à la préparation précédente. Beurrez et farinez un moule. Versez-y la pâte aux 3/4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 mn. A la sortie du four, laissez refroidir 10 mn avant de démouler le gâteau sur une grille. Servez tiède.

## Croquettes d'œufs brouillés



6 œufs, 120 g de beurre, 120 g de farine, 70 g de fromage râpé, 5 dl de lait, chapelure, huile, sel

Faire un roux avec la farine et le beurre. Dès qu'il blondit, versez le lait froid. Mélangez au fouet sans arrêter. Baissez le feu quand l'ébullition recommence. Ajoutez le fromage râpé et 1 pincée de sel.

Brouillez cinq œufs, en tournant sans cesse à la spatule en bois. Hors du feu, mélangez-les à la béchamel. Laissez refroidir. Formez des boulettes. Passez-les dans la chapelure. Versez un peu d'huile dans une poêle.

Dorez les boulettes pendant 2 min, en les retournant de tous côtés.

## Moins besoin de manger en été qu'on hiver

A mesure que la température extérieure augmente, votre appétit peut diminuer. Même si vous ne ressentez pas la faim, vous avez besoin de manger, parce que vous dépensez autant d'énergie en transpirant et en rafraîchissant votre corps qu'en le maintenant chaud.

Un truc : si vous trouvez que vous mangez moins vous-même et que votre santé ne souffre pas de perdre un peu de poids pendant les mois d'été, alors assurez-vous de conserver votre plein quota de nutriments essentiels tels que les vitamines et les minéraux dans votre alimentation ; buvez au moins deux litres de liquide par jour.



## Les fines herbes à la loupe

### Ail

Diurétique, tonique énergétique, éclaircit et purifie le sang (nature).

### Aneth

Diurétique (infusion).

### Anis

Diurétique et tonique pour le cœur (infusion 1 c. à café) boire en infusion matin et soir pour diminuer la peau grasse.

### Badiane

Diurétique, tonique pour le cœur (infusion 3 à 4 étoiles écrasées).

### Cannelle

Éclaircit le sang, stimulante pour le système respiratoire, digestif et circulatoire, tonique général qui



influe positivement sur tout l'organisme (infusion 1 bâton).

### Cerfeuil

Dépurative, diurétique, stimulante pour le foie et l'appareil digestif, (il faut faire tiédir l'eau avant d'infuser 1 c. à s.). Nettoie et purifie le sang (consommer nature). Pour nettoyer et éclaircir le teint (lotion qui se prépare comme une

infusion en augmentant la dose de cerfeuil soit 2 c. à s. pour 250 ml d'eau, filtrer, laisser refroidir et utiliser matin et soir).

### Coriandre

Digestive, stimulante, il suffit d'en mâcher quelques grains.

### Curcuma

Diurétique, le curcuma est excellent pour réduire les graisses qui peuvent s'accumuler dans le foie. Recette : faire bouillir une aubergine pelée et coupée en dés pendant 45 min, réduire en purée avec un peu de jus de légume, saupoudrer de 3/4 c. à thé de curcuma, étendre sur une tranche de pain de seigle et déguster en fin de repas.