

TRUCS ET
ASTUCES

Couteaux brillants !



Pour enlever les taches sur les couteaux et les faire briller de nouveau, frottez-les avec la moitié d'une pomme de terre crue, avant de les polir avec un torchon doux.

Faire durer le mascara



Pour prolonger mon ricil, je rajoute une goutte d'eau dans le mascara, ainsi il dure quelques semaines de plus.

Réussir ses frites



Après avoir découpé les frites à en environ 1 cm d'épaisseur, cuisez-les dans un bain de friture à 150°C. Egouttez-les et replongez-les dans un bain chaud à 180°C. Egouttez-les à nouveau avec du papier absorbant et saupoudrez de sel.

Colorer les pâtes en vert



Les pâtes colorées sont souvent très décoratives. Pour obtenir une belle couleur verte, ajoutez-y du persil ou des épinards cuits et réduits en purée.

Grossesse et parfum

Rester coquette, oui, mais parfois les hormones en décident autrement. D'ailleurs, c'est le cas avec votre parfum, vous ne pouvez plus le sentir...

Un phénomène hormonal

Les envies des femmes enceintes ne sont pas une légende, et les scientifiques ont depuis longtemps trouvé l'explication dans un bouleversement hormonal. Certaines études ont ainsi montré l'impact des hormones sur l'odorat : l'afflux d'œstrogène (hormone sexuelle féminine) entraîne pendant la grossesse une hypersensibilité olfactive. Et c'est ainsi que vous découvrez parfois une note dans votre parfum que vous n'aviez jamais sentie jusque-là et que vous n'aimez pas. Certaines fragrances peuvent même vous incommoder au point de déclencher des nausées et des maux de tête.

Autre désagrément de taille : La grossesse peut provoquer un accroissement de la transpiration. Or, cette hypersudation vient perturber la composition de votre eau de toilette qui



PHOTOS : DR

risque de «virer».

Ne renoncez pas au parfum !

Heureusement, les temps changent, et après les stylistes et les marques de cosmétiques qui ont développé des lignes «spéciales femmes enceintes», ce sont les parfumeurs qui s'y collent. Et pour cause, un sondage a montré que des femmes enceintes se contentaient de leur odeur naturelle ou de senteurs sans caractère. Une bonne nouvelle pour toutes les femmes soucieuses de rester féminines !

A chacune sa senteur

Si vous êtes plutôt une femme nature et que vous avez besoin d'être

rassurée, optez pour un pshitt de fleurs blanches, par exemple le jasmin, le muguet ou le nénuphar. Si vous vivez votre grossesse de manière épanouie, alors, vous supporterez très bien les fragrances plus vitaminées comme le citron, la mandarine et le thé vert.

Epinards aux œufs



Epinards bouillis, 3 œufs, 1 sachet de fromage râpé, 2 c. à s. de crème fraîche, sel, poivre

Dans une grande poêle, faite fondre les épinards dans du beurre. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème. Salez, poivrez et mettre la moitié du sachet de fromage râpé. Bien mélangez le tout sur feu très doux et saupoudrez de fromage. Couvrez, laissez fondre, c'est prêt.

Arthrose, quoi manger?

C'est un vieillissement du cartilage. Consommer des aliments riches en β -carotène (carottes, tomates, abricots et tous les fruits oranges, brocolis, chou, épinards, laitue, potiron, prune...), vitamines C, E, silicium, acides gras polyinsaturés et flavonoïdes (oignon, thé, raisin, agrumes, pommes, cerises...). Maintenez-vous à un poids normal afin d'éviter de fatiguer vos articulations.



Les recettes magiques pour...

...EN FINIR AVEC LES POINTS NOIRS...

Mélangez deux cuillères à soupe d'argile à deux cuillères à soupe de lait, ajoutez vingt gouttes d'huile d'argan. Laisser poser le masque 20 minutes, rincez ensuite à l'eau tiède. Faire le plein de vitamines, mixer un abricot sec avec un peu d'eau bouillante. Laissez refroidir puis poser la «purée» pendant 15 minutes. Rincez ensuite à l'eau de rose (en pharmacie), c'est top pour apaiser et régénérer la peau fatiguée !

...AVOIR UN TEINT ÉCLATANT...

Mélangez 3 à 4 cuillères à café de levure de bière avec un peu d'eau. Laissez poser 15 minutes.

**...HYDRATER VOTRE PEAU EN PROFONDEUR**

Ecrasez un avocat bien mûr. Puis, mélangez la chair d'avocat avec de l'huile d'olive. Laissez poser 15 minutes.

Bon ou mauvais cholestérol :
pour en avoir le cœur net

Bien plus qu'un simple muscle, le cœur est le moteur de notre organisme. Mais il bat aussi au rythme de nos émotions... et bien sûr, sa santé vous tient particulièrement à cœur. Or, vous le savez peut-être, pour bien fonctionner, cœur et artères ont des besoins alimentaires particuliers... Besoins permettant notamment de jouer sur le taux de cholestérol sanguin.

Le cholestérol au quotidien, c'est essentiel

Le saviez-vous? Le cholestérol, loin d'être mauvais en soi, nous est indispensable ! Imaginez donc que, sans lui, nous serions bien incapables de

fabriquer nos hormones sexuelles ou encore de construire les membranes qui entourent et protègent nos milliards de cellules. Si vous entendez parler de mauvais cholestérol, il s'agit de l'excès de cholestérol qui risque de se déposer sur les parois des artères. Un apport équilibré en acides gras aide à maintenir le taux de bon cholestérol tout en réduisant le taux de mauvais cholestérol. Des acides gras essentiels pour le bon fonctionnement de notre cœur, et pourtant, nous ne



savons pas les fabriquer... Notre corps est capable de fabriquer la plupart des acides gras qui nous sont nécessaires, sauf deux d'entre eux : l'acide linoléique et l'acide alphalinolénique. Ce sont les acides gras essentiels, ainsi dénommés parce qu'ils sont indispensables. Ils doivent obligatoirement être apportés par notre alimentation, et c'est donc dans notre assiette qu'il faut les chercher. Aujourd'hui, nous savons que leur apport est fondamental pour le bon fonctionnement du cœur.