

BEAUTÉ

La fin des peaux flasques

Le blanc d'œuf

Le blanc d'œuf est un astringent naturel. Par conséquent, ses composants qui permettent de soutenir la peau (les hydro lipides) liftent la peau flasque.

Fouettez deux blancs d'œufs jusqu'à l'obtention d'une surface mousseuse. Appliquez sur le visage et le cou. Laissez 20 minutes, puis rincez à l'eau froide.

Vous pouvez aussi mélanger un blanc d'œuf et une cuillère à café de yaourt nature et fouetter. Appliquez sur le visage et le cou et laissez 20 à 30 minutes avant de rincer.

Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre de ces recettes deux fois par semaine pour obtenir une peau ferme et lumineuse.

Le miel

Le miel est utile pour lutter contre la peau flasque grâce à ses propriétés antioxydantes, hydratantes et anti-âge. Mixez 2 ou 3 cuillères à café de miel avec 2 ou 3 gouttes de jus de citron et d'huile d'olive.

Appliquez sur le visage et le cou, laissez sécher, puis rincez à l'eau chaude. Répétez cette opération chaque jour pour des résultats visibles.

Le citron

La vitamine C présente dans le citron aide à la production de collagène qui restaure l'élasticité de la peau. Le citron possède également des propriétés astringentes qui tendent la peau et réduisent les rides.



Photos : DR

Pressez un citron et étalez le jus sur votre visage et votre cou. Laissez reposer 5 à 10 minutes, rincez votre visage avec de l'eau, puis hydratez votre peau avec une lotion de bonne qualité. Répétez cette opération plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi faire tremper un gros morceau de citron dans une tasse d'eau froide. Étalez l'eau sur votre visage et laissez-la sécher à l'air libre. Répétez cette opération chaque jour.

Le concombre

Le concombre est l'un des meilleurs toniques pour la peau, qu'il revivifie. Écrasez un demi-concombre et pressez-le sur une passoire afin de concentrer son jus. Appliquez ce jus sur votre visage et laissez sécher à l'air libre, puis

rincez à l'eau fraîche. Répétez cette opération chaque jour. Autre solution: mélangez du concombre haché et du yaourt nature en quantité égale. Appliquez la préparation sur votre visage et laissez reposer 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau tiède et répétez cette opération plusieurs fois par semaine. Vous pouvez aussi fabriquer un masque en mélangeant 2 cuillères à café de jus de concombre, un blanc d'œuf. Étalez sur votre visage et votre cou, laissez reposer 15 minutes. Lavez à l'eau fraîche. Recommencez chaque semaine.

L'eau de rose

L'eau de rose est un astringent naturel et, par conséquent, un formidable tonique qui raffermi la peau. De plus, elle la garde

claire et lumineuse.

Appliquez de l'eau de rose sur votre visage et votre cou avant de vous coucher. Cela resserrera vos pores et combattra les effets de l'âge.

L'huile de massage

Vous pouvez raffermir la peau de votre visage grâce à un simple massage de votre visage et de votre cou avec de l'huile d'olive. Celle-ci contient des antioxydants, comme les vitamines A et E, qui ont des propriétés anti-âge. Faites légèrement chauffer de l'huile d'olive au micro-ondes. Appliquez-la sur votre visage et votre cou. Massez délicatement avec le bout de vos doigts par mouvements circulaires pendant 10 minutes. Faites ceci tous les jours avant de vous coucher.

Choux aux épinards

Pour la pâte : 1/4 l d'eau, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 150 g de farine, 30 g de maïzena, 6 œufs. Pour la farce : 1 1/2 kg d'épinards, 60 g de beurre, 3 c. à s. de farine, 200 g de poulet cuit, 3 c. à s. de sauce tabasco, 2 œufs durs



Portez l'eau additionnée du beurre et du sel à ébullition dans une casserole. Retirez du feu. Versez la farine et la maïzena dans le liquide bouillant et battez en une pâte lisse. Remettez la casserole sur le feu et continuez à battre la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une masse qui se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu, introduisez les œufs un à un et continuez à battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante. Laissez refroidir puis ajoutez-y la poudre à lever. Disposez des noix de pâte sur une lèchefrite graissée et farinée. Glissez le tout dans un four préchauffé à 200° C et laissez cuire pendant 30 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant les 15 premières minutes de cuisson pour éviter que la pâte ne retombe. Retirez les choux du four, coupez un chapeau et laissez refroidir. Nettoyez les épinards, faites-les étuver pendant 5 min dans 1/2 tasse d'eau. Laissez égoutter et recueillez le jus de cuisson. Faites chauffer le beurre, introduisez-y la farine en tournant et allongez avec le jus de cuisson des épinards. Portez à ébullition en battant au fouet. Incorporez les épinards hachés dans cette sauce. Coupez le poulet en lanières. Introduisez-le dans les épinards et relevez de sauce tabasco et de muscade. Remplissez les choux avec cette préparation. Couvrez avec le chapeau, garnissez à volonté de rondelles d'œufs durs et servez.

Délice au citron

La pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier, 1 pincée de sel. La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons. Garniture : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre. Cuisson : 40 minutes + 10 minutes



La pâte : Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

La crème : Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amande, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfournuez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

La garniture : Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

Conseil : Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

Parents

LES ENFANTS ET LE MANQUE D'APPÉTIT



Si vous avez de la difficulté à faire manger votre enfant, il pourrait être utile de vous demander, avant toute chose, quelles sont les conditions qui ne sont pas remplies afin que votre enfant aime manger? Il faut avant tout s'assurer qu'il n'y a pas un problème médical tel que :

1. Gastro-entérite (communément appelée à tort grippe intestinale) et la rougeole populaire.
2. La grippe et le rhume.
3. Maux de gorge et infections de la bouche en particulier.
4. Le muguet buccal ou l'infection à levures de la bouche.
5. Dentition et après les vaccinations.
6. La fin de sevrage.

7. L'irrégularité des repas de l'enfant et la qualité des aliments inconvenante à son âge.

8. Cause psychologique, et cela est dû à des erreurs éducatives de l'enfant, et peut-être l'accent était mis sur une partie des aliments faciles à manger, comme les jus, le lait ou à cause de l'utilisation de produits alimentaires comme une punition ou une récompense.

Donc si le problème médical est détecté, n'hésitez pas à le régler sans être pressés, et essayez de créer un climat de repas favorable pour votre enfant, qui lui permet de recommencer à retrouver le désir de manger.

Vrai/Faux

Le pamplemousse est acide

«FAUX»

Ne vous laissez pas tromper par son goût. En comparaison, l'abricot est beaucoup plus acide que le pamplemousse



mais son goût sucré trompe l'ennemi ! Le pamplemousse permet d'équilibrer les acidifiants de notre alimentation. Pour les personnes sujettes aux brûlures d'estomac, il faut boire du jus de pamplemousse plutôt que du jus d'orange.

Bon à savoir
Contre la cellulite : le massage

Le marché des crèmes amincissantes est très large. Régulièrement, des tests comparatifs affirment qu'elles sont efficaces, certaines plus que d'autres. Mais bien plus que la crème, c'est le massage qui contribue principalement à perdre progressivement quelques centimètres. Donc, avec ou sans crème, il est nécessaire de masser quotidiennement vos jambes et autres zones touchées par la cellulite, en appliquant notamment le célèbre «palper-rouler». A domicile, en institut ou chez un kinésithérapeute, manuellement ou à l'aide d'un appareil endodermique, c'est la régularité qui est importante. Certains massages sont douloureux, mais il ne semble pas que la douleur soit un critère d'efficacité.