

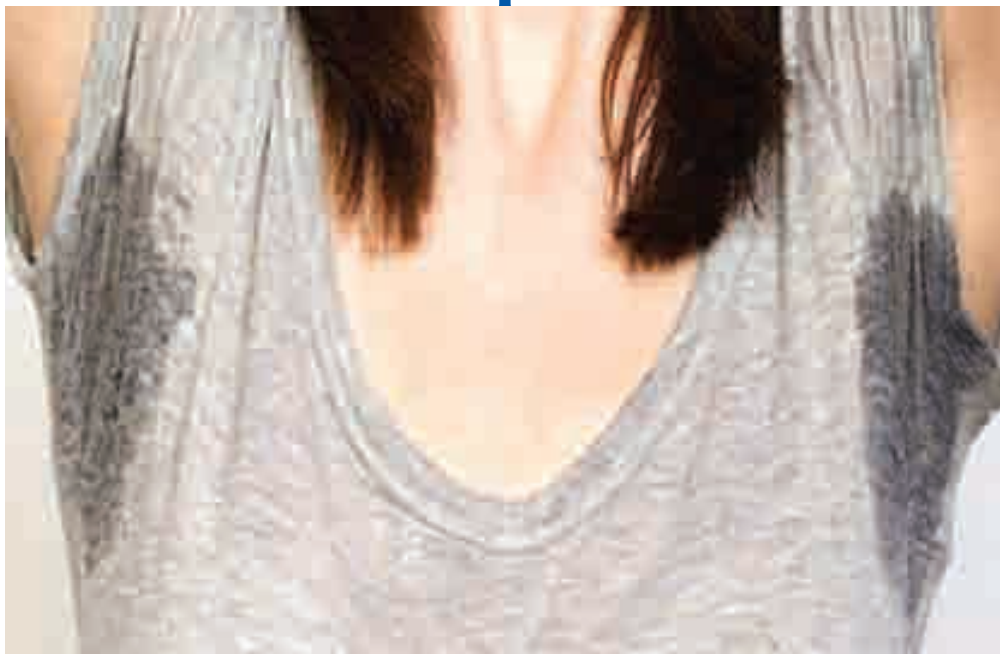
BIEN-ÊTRE

3 remèdes naturels efficaces
contre la transpiration

Avec les beaux jours, on a tendance à transpirer davantage. Cependant, la transpiration excessive peut être très désagréable et même gênante. Voici comment lutter contre la transpiration de manière naturelle.

Tout d'abord, il faut faire attention au moment où vous utilisez votre anti-transpirant. Pour une meilleure efficacité, l'heure d'application est essentielle. Les spécialistes affirment que les anti-transpirants marchent mieux en soirée, et donc suggèrent de les appliquer après une douche le soir. Ainsi, cela réduirait le risque d'irritation de la peau. Vous pouvez aussi porter des vêtements plus légers faits à partir de fibres naturelles comme le coton.

Porter des vêtements trop près du corps augmente le risque de transpirer. Il faut donc privilégier des matières fluides comme le lin et éviter la soie. Évitez aussi de manger épicé. Certains aliments, comme le piment participent à l'augmentation de la production de sueur dans le corps et les aliments comme les oignons et l'ail peuvent être la cause d'une odeur de sueur



Photos : DR

particulièrement répulsive. 3 solutions efficaces contre la transpiration :

● L'huile de nigelle (ou cumin noir)

Extraite du pressage à froid, c'est un bon antibactérien et peut aider à lutter contre les infections et la transpiration excessive. Lavez-vous et ensuite appliquez l'huile avec vos mains et insistez

particulièrement sur vos aisselles.

● Le thé de sauge

La sauge est le meilleur remède contre la transpiration excessive et peut aussi aider à lutter contre les sueurs nocturnes. Trempez une cuillère à café de feuilles de sauge dans un peu d'eau bouillante, laissez infuser pendant quelques minutes.

Filtrez et c'est prêt, vous pouvez boire.

Pour un meilleur résultat, buvez cette infusion pendant deux semaines à raison d'un litre par jour.

● Le vinaigre de cidre de pomme

Il tire sa vertu anti-transpirante du fait de son élimination des microbes. Il suffit de se laver les aisselles avec ce vinaigre pour un résultat visible.

Tapotez la surface de votre corps qui sue régulièrement avec un tissu préalablement imbibé de vinaigre de cidre de pomme. Ce remède peut aussi être utilisé contre la transpiration des pieds. Pour cela, il suffit de faire un bain de pieds, 2 ou 3 fois par semaine, en mélangeant 2 litres d'eau chaude et 75 ml de vinaigre de cidre de pomme. Plongez-y vos pieds pendant 15 minutes, puis rincez-les à l'eau tiède.

Charlotte parfumée

30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, chantilly



Dans un saladier, mettez 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Travaillez-le en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battez les œufs avec le reste de sucre. Faites bouillir le lait. Hors du feu, incorporez le mélange œufs/sucre en battant énergiquement. Remettez sur le feu et laissez cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère. Versez alors cette préparation sur le beurre et mélangez soigneusement. Ajoutez ensuite 1 tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule. Mettez les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis, disposez-les le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci. A l'aide d'une louche, remplissez le moule avec la crème au café. Recouvrez ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placez le moule au réfrigérateur. Laissez reposer le tout pendant 24 heures au minimum. Cassez le chocolat dans une casserole, placez sur le feu et versez le café restant. Ajoutez le reste de beurre et remuez bien avec une cuillère. Nappez la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorez de crème chantilly.

Comment nettoyer
une poêle brûlée

Si vous venez de brûler votre poêle, ne la jetez surtout pas ! Il existe des solutions pour récupérer une poêle brûlée. Découvrez cette astuce très facile qui va éliminer les taches incrustées. Versez du vinaigre blanc et du liquide vaisselle au fond de votre poêle. Faites chauffer sur feu doux pendant quelques minutes. Retirez la poêle du feu et frottez le fond à l'aide d'une éponge, prenez garde de ne pas vous brûler !



Avez-vous un «vrai» sourire ?

Attention, nos expressions sont désormais parfaitement décodées par la science. Ainsi, la sincérité d'un sourire a été étudiée par des chercheurs, qui ont révélé les secrets d'un sourire vraiment authentique.

Un «vrai» sourire fait travailler tout le visage

Au vu des conclusions, le «vrai» sourire s'avère être celui qui fait travailler tout le visage. Ainsi, trois grands groupes de muscles sont sollicités : les zygomatiques bien sûr, qui font bouger la bouche, les muscles orbiculaires autour des yeux, et enfin les muscles corrugateurs qui actionnent

les sourcils. Le «vrai» sourire serait celui qui fait froncer les yeux et provoque l'apparition de petites rides aux coins des yeux, les fameuses rides de la patte d'oie... qui sont d'ailleurs très bien vécues par ceux et celles qui en ont. On sait désormais pourquoi.

Flan de laitue
aux noix
de cajou

Concassez une dizaine de noix de cajou. Mélangez avec 2 œufs battus et 10 cl de crème fraîche. À côté, faites blanchir 300 g de laitue 5 minutes dans un bouillon de légumes. Mixez les feuilles de laitue et incorporez à la préparation. Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.

Gymnastique des pieds

Pour en finir avec les jambes lourdes et les chevilles gonflées ! Pour commencer, détendez vos pieds ! Faites le poirier : relaxer les jambes en vous installant à la perpendiculaire le long d'un mur. Pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation pendant 5 minutes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue.

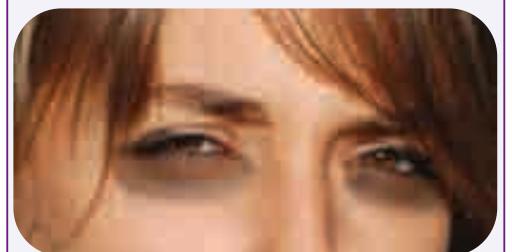
Relancez la circulation sanguine de vos pieds. Installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation, croisez et décroisez lentement les jambes. Puis faites bouger tous vos orteils rapidement pendant quelques secondes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue. Répétez ce mouvement 15 fois. Gardez la position et effectuez des petits battements de jambes d'avant en arrière. Répétez ce mouvement 15 fois.

Décontractez et tonifiez vos chevilles. Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en



réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois. Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Évitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répétez ce mouvement 15 fois.

Trucs et astuces

**Anti-cernes**

Mettre de la crème pour les hémorroïdes ! Ça marche : en mettre sous les yeux tous les soirs avant de se coucher.

Un soin antirides

Si vous possédez une plante d'aloé vera, cassez-en une tige et appliquez matin et soir un peu du jus contenu à l'intérieur, c'est radical, mais au préalable, il faut bien nettoyer la peau.

Vos yeux sont gonflés et fatigués ?

Plusieurs heures sur internet, ou devant un écran fatigue les yeux. Une astuce toute simple : faites infuser deux sachets de camomille. Sortir les sachets, les laisser refroidir et appliquer sur vos yeux. Résultat garanti !