

Trucs et astuces

Appliquez de fines rondelles de pommes de terre crues sous les yeux pendant 5 à 10 minutes pour gommer littéralement les poches.



recourberez plus facilement.

Pour colorer votre peau toute en transparence et lui donner un teint légèrement doré, imbibez un tampon de coton de thé et appliquez-en sur la peau démaquillée du visage, du cou et du décolleté avant votre crème de jour.

Avec le temps, la circulation sanguine ralentit, le teint pâlit et les lèvres perdent leur belle carnation. Pour redonner de la fraîcheur à

vos lèvres, sans les humidifier, ça les dessèche, et pincez-vous à plusieurs reprises les pommettes. Bonne mine naturelle assurée !

Stimulez le point d'acupuncture situé sur la face interne du poignet à plusieurs reprises dans la journée. Appuyez par pressions régulières du bout des doigts au centre des plis du poignet. Le point sera d'autant plus sensible qu'il a besoin d'être traité.

En cure de 2 semaines aux changements de saison, buvez le matin à jeun un verre d'eau tiède additionnée d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre.

En cas de fatigue, mordillez de part et d'autre de l'ongle de votre petit doigt. Cela stimule le cœur, booste la circulation sanguine donc l'oxygénation de vos cellules et vous récupérez de l'énergie.

Qu'est-ce qui peut avoir l'effet magique de détendre complètement les traits du visage, de libérer le diaphragme, d'envoyer de l'oxygène dans tout le corps ? Bâiller. C'est aussi simple que ça, bâillez tant qu'il vous plaît et appréciez l'effet de détente que cela procure

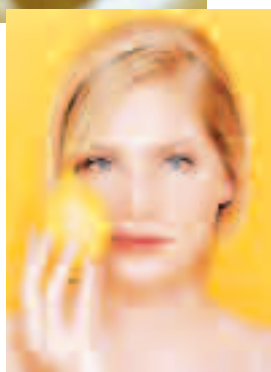


Après votre douche, effectuez des massages circulaires avec un glaçon sur vos seins et votre ventre. Le froid active la circulation, resserre les pores de la peau, tonifie les tissus et dynamise le système lymphatique.

Avant de prendre votre douche, coupez un citron en quatre et passez les quartiers sur tout le corps y compris les mains et les ongles. Conservez sur la peau 5 à 10 minutes pour laisser agir les vitamines et rincer à l'eau tiède.

Pour donner de l'épaisseur à vos cils et illuminer votre regard, appliquez avec un gros pinceau un fard clair sur toute la paupière supérieure avant d'appliquer votre mascara.

La poudre éclairera votre regard, gagnera vos cils, les rendra plus touffus et vous les



Sauce rouille

3 gousses d'ail fraîches
3 piments rouges frais
1 gros jaune d'œuf frais
15g de safran en poudre
2.5 dl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
1 - Épluchez les gousses d'ail fraîches puis écrasez-les. Lavez et épépinez les piments rouges frais puis hachez-les finement puis pilez-les avec l'ail écrasé.

2. Dans un saladier, mélangez le gros jaune d'œuf frais avec l'ail, les piments et le safran en poudre. Salez et poivrez selon votre goût. Incorporez progressivement l'huile d'olive sans cesser de fouetter jusqu'à ce que la sauce ressemble à une mayonnaise. Réservez dans votre réfrigérateur.

3. Servez immédiatement avec votre accompagnement.

Regardons autour de nous quelques exemples des «vrais» aliments contenant de bonnes sources en magnésium (à doses acceptables) :



- 1 banane = 63 mg de magnésium
- 100 g d'escargots = 210 mg de magnésium
- 1 bonne poignée de noix de cajou (20 g) = 52 mg de magnésium
- 10 amandes (10 g) =



22 mg de magnésium
- 2 petites tranches de pain complet (40 g) = 24 mg de magnésium
- 2 figues sèches (40 g) = 32 mg de magnésium
- 1 cuillère à café de cacao en poudre type Van Houten = 25 mg de magnésium
- 1 barre de chocolat (15 g) = 18 mg de magnésium seulement !



PAËLA

- 400 g de riz
- Poulet
- 250 g de mélange de fruits de mer décortiqués, surgelés (calamars, moules, crevettes, coques...)
- 2 oignons émincés
- 4 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 2 cuillères à café d'épices à paëlla
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salé pendant 10 minutes, égoutter.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons émincés et l'ail écrasé, ajouter le poivron coupé en lanières, laisser cuire quelques minutes, ajouter les fruits de mer égouttés et continuer la cuisson en remuant avec une cuillère en bois, ajouter le poulet et assaisonner d'épices à paëlla, sel et poivre, mouiller avec l'eau et laisser réduire sur feu doux. A la fin de la cuisson ajouter le riz et laisser cuire à couvert quelques minutes.
- Servir aussitôt.

Comment échapper au stress ?



Bruit, surcharge de travail, conflits, incertitudes, bouchons routiers ... les facteurs stressants ne manquent pas. S'il

est difficile de les éviter,

apprenons à les gérer. Car le véritable enjeu est là, dans notre capacité à appréhender un ensemble

de contraintes, en s'adaptant à elles, ou encore mieux, en les intégrant.

Comment éviter cette pression insidieuse et résister ?

Il n'y a pas de recette miracle, juste quelques conseils :

Apprenez à reconnaître vos propres signaux d'alarme ; ne vous laissez pas enfermer dans une logique perverse qui confond valeur personnelle et performance. Prenez du recul par rapport aux choses et aux événements. Vous êtes bloqué dans les embouteillages – c'est un moment parfait pour écouter de la musique ! Déterminez votre propre marge de manœuvre et établissez un plan d'action. Evitez que les situations aient un trop grand retentissement sur vous-même. Ne les amplifiez pas. Positivement. Restez calme, relativisez... en un mot : soyez zen ! Apprenez à vous détendre pour mieux vous contrôler et pour cela, pas de recette... c'est à vous de choisir ce qui vous convient le mieux. Inscrivez-vous à un cours de yoga, de relaxation ou de gymnastique douce, défoulez-vous dans un club de sports, réveillez vos papilles et redécouvrez les joies de la cuisine et de la dégustation, promenez-vous sur... En résumé, faites-vous plaisir ! Le dilettantisme est source de sérénité !

Crumble aux pommes

6 belles pommes, 200 g de sucre, 150 g de farine, 125 g de beurre (le sortir 1/2 heure avant de commencer la recette), 1 petite cuillère de cannelle en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, le jus d'un citron



Peler, évider et découper les pommes en cubes grossiers, les répartir dans un plat allant au four, verser dessus le jus du citron, la cannelle et le sucre vanillé. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Puis ajouter le beurre en petits cubes et mélanger à la main de façon à former une pâte grumeleuse.

Emietter cette pâte au-dessus des pommes de façon à les recouvrir.

Mettre au four une bonne 1/2 heure.

Servir tiède.