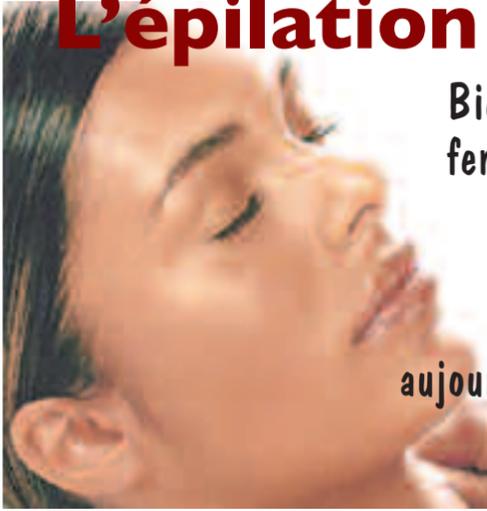


L'épilation du visage



Bien que féminines, certaines femmes n'échappent pas à une pilosité importante. Du simple duvet aux poils fournis sur les lèvres, aujourd'hui les poils s'épilent en douceur et sans douleur.

LA PINCE À ÉPILER, UNE MÉTHODE SIMPLE ET RAPIDE

L'épilation du visage, du dessus des lèvres ou des sourcils commence par un nettoyage soigné de la partie à épiler. Le passage d'une lotion désinfectante évitera tous risques d'irritation inutiles.

- Choisissez une pince bien recourbée aux extrémités pour attraper facilement le poil sans le couper ou le casser.
- Commencez l'épilation des duvets des lèvres par les poils situés aux commissures des lèvres et épiliez-les en remontant vers le nez en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation. Pour réussir votre épilation des sourcils ne jamais épiler le dessus car vous risquez de faire une courbe descendante qui va alourdir les paupières.
- Choisissez une pince de haute précision et enlevez les poils en maintenant la peau bien tendue pour respecter le sens de la pousse des poils.
- Commencez l'épilation des sourcils par les poils situés aux coins des yeux et épiliez-les en remontant vers le front en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation.



L'ÉPILATION À LA CIRE TIÈDE, UNE TECHNIQUE EFFICACE ET RAPIDE

La cire tiède permet une épilation en toute sécurité de l'épiderme du visage. Elle est toutefois à proscrire sur les boutons et les

petites blessures. Les poils pris à la racine ne repousseront que 3 semaines plus tard.

LA DÉCOLORATION, UNE SOLUTION DOUCE ET NETTE

Autre méthode, autre produit, la décoloration des duvets du visage ne demande que dix minutes de patience pour rendre les poils totalement invisibles. La plupart des crèmes sont à mélanger avant d'être appliquées à l'aide d'une spatule. Elles se rincent à l'eau tiède et laissent la peau nette et douce.



Chocolate chip cookies



Pour 20 cookies : 130 g sucre, 100 g beurre fondu, 1 sachet de sucre vanillé, 150 g de farine, 100 g de pépites de chocolat ou (chocolat concassé), 1 c. à s. de lait

Mélangez tous les ingrédients. En vous aidant avec une cuillère à café, déposez des boules de ce mélange, espacées d'1 cm environ, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.



Trucs et astuces

Hoquet

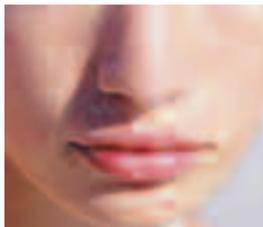
Si vous avez le hoquet, prenez un sucre et trempez-le dans du vinaigre de cidre et mangez-le.

Mal de gorge



Si vous avez mal à la gorge, préparez un gargarisme fait de citron et de miel et buvez ceci le matin.

Lèvres gercées



Si vous avez les lèvres gercées, appliquez comme une pommade du miel. Pour vous simplifier la tâche mettez le miel dans un petit flacon, fermez-le avec un bouchon pour que le miel garde ses bienfaits. Prenez après des cotons-tiges pour en appliquer sur vos lèvres.

Gommage «fait maison»



Petite recette simplissime pour avoir une peau de bébé : mélangez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Cette quantité est généralement suffisante pour un gommage du corps entier.

Finis les yeux gonflés

Pour éviter les yeux gonflés au réveil, faites infuser des fleurs de camomille, puis déposer sur vos yeux la préparation avec un morceau de coton sur chaque œil. A faire le soir avant de se coucher.

Filets de poulet marinés et grillés aux tomates et au citron



Photos : DF

4 filets de poulet, 500 g de tomates, 200 g d'oignons, 5 c. à soupe de jus de citron vert, 5 c. à soupe d'eau, 5 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de miel, sel, poivre

Préparez la marinade :

Mélangez 3 c. à soupe de jus de citron vert, 2 cuillères à soupe d'eau, le miel et 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.

Disposez les filets de poitrine de poulet côte à côte dans un plat avec la marinade.

Mettez au réfrigérateur à couvert pendant au moins 1 heure.

Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les et détaillez-les en petits cubes.

Lavez les oignons et émincez-les en fines rondelles.

Mélangez le jus de citron, l'eau et l'huile d'olive restants avec les dés de tomates et les oignons.

Salez et poivrez.

Faites griller les blancs de poulet marinés pendant 20 min environ en les retournant plusieurs fois.

Disposez-les sur un plat avec les dés de tomates et les oignons.

Décorez avec quelques rondelles de citron vert.

Riez de bon cœur !



Une alimentation trop riche en graisses et notamment en acides gras saturés est néfaste pour la santé des cardiaques. L'excès de tabac et d'alcool aussi.

En revanche, l'abus de bonne humeur est désormais préconisé à toute personne susceptible de développer une pathologie cardio-vasculaire.

Le rire est un véritable médicament préventif à consommer sans modération !

Cardiaques, riez de bon cœur ! Il ne s'agit ni d'une blague ni d'un mauvais jeu de mots. En effet, aujourd'hui la preuve médicale est faite : le rire contribue à la prévention du risque cardiaque.

Plus de rire, moins de stress

Les cardiaques s'avèrent être des gens trop sérieux et trop stressés : certains d'entre eux attestent ne pas rire vis-à-vis de situations de la vie courante quand les autres s'en donnent à cœur joie. «Le rire est la meilleure médecine de l'homme, un adage aujourd'hui confirmé par notre étude qui est la première à démontrer le lien entre le rire et la maladie cardiaque. Si nous ne savons pas encore pourquoi le rire protège le cœur, nous savons qu'un excès de stress et/ou de colère peut endommager les parois des vaisseaux sanguins.»