

CONSEILS D'AMIES



Yeux dans les yeux

Ecran total : Les écrans de télévision et d'ordinateur sollicitent nos yeux et ce n'est pas très bon pour eux. Alors, même plongée dans un livre, reposez-les en regardant toutes les 20 minutes au loin pendant 1 à 2 minutes afin de les décontracter.

Yeux bouffis : Contre les yeux bouffis et fatigués le matin, placez 2 petites cuillères au congélateur, 5 minutes

minimum, les retirer pour ensuite appliquer la partie bombée sur les paupières. Effet rafraîchissant assuré !

Petits et grands yeux : Si vous trouvez vos yeux trop petits et que vous souhaitez les agrandir, il suffit de passer un trait de crayon blanc au niveau de la muqueuse de la paupière inférieure. Et pour rétrécir votre œil il faut procéder à la même chose mais cette fois avec un crayon noir.



Cheveux d'ange

Cheveux doux : Pour avoir des cheveux doux, appliquez environ 1h avant le lavage des cheveux un peu d'huile d'olive tiède. Résultat garanti !

Cheveux super brillants : Lavez-vous les cheveux avec de l'eau tiède, puis



Photos : DF

au moment du rinçage, vous y mettez un peu de jus de citron, et vous les rincez avec de l'eau froide... Ils sont éclatants !

Volume : Vos cheveux fins ne gardent pas longtemps leur volume, même avec un brushing. Alors brossez vos cheveux la tête en bas et crêpez quelques mèches de dessous pour conserver du gonflant.

Cheveux électriques : Sèchez plutôt à l'air froid ou à l'air tiède, utilisez une brosse avec des poils naturels (qui ne conduisent pas l'électricité statique). S'ils sont encore électriques, mouillez les mains et les passer dessus. Autre et dernière astuce : vaporiser la brosse de laque avant de se coiffer...

Le sport
fait-il maigrir ?

Le sport ne fait pas maigrir directement, mais il empêche de reprendre du poids. Sans sport, vous risquez de reprendre votre poids initial et même plus, car l'organisme se venge souvent des privations qu'on lui fait subir. Le sport

contribue à garder le poids que vous avez obtenu après le régime. Le sport permet de dépenser vite et bien les graisses que vous avez. Préférez la marche rapide, natation, bicyclette, gymnastique. Il est déjà assez difficile de faire un régime pour écouter des préjugés qui compliquent encore plus les choses.

Gratin de pâtes
à la sauce béchamel

500 g de pâtes, 150 g de fromage rouge râpé, 2 cuillères à soupe de chapelure, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 50 g de gruyère râpé

Sauce béchamel : 30 g de beurre, 30 g de farine, 500 ml de lait, 1 cuillère à soupe de persil finement haché, sel, poivre

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée d'huile d'olive, égouttez-les dans une passoire. Pour préparer la sauce béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais sur feu doux, ajouter la farine d'un seul coup en remuant avec une cuillère en bois, verser le lait graduellement sans

cesser de remuer, assaisonner avec le sel, le poivre, ajouter le persil haché, laisser cuire en continuant à remuer constamment jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse, hors du feu ajouter le fromage râpé, bien mélanger. Dans un saladier mélanger les pâtes cuites et la sauce béchamel, verser la préparation dans un moule à gratin beurré, saupoudrer de la chapelure et répartir au dessus le gruyère râpé et faire gratiner dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes. Servir aussitôt.

Trucs
et astuces

Comment faire pour que le riz ne colle pas ?



Pour que votre riz ne colle pas, ajoutez dans l'eau une noisette de beurre ou une goutte d'huile. Respectez le temps de cuisson.

Du riz collant peut tout de même servir à agrémenter une soupe, un potage ou à composer une farce.

Pour que le riz reste bien blanc !

Ajoutez du citron ou du vinaigre dans l'eau de cuisson.

Comment éplucher ma courgette ?



Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

Comment rattraper une salade fanée ?

Passez la salade dans de l'eau tiède, puis rincez-la à l'eau froide. Essorez et laissez-la un moment, 30 minutes au réfrigérateur.

Pâte à pizza
classique

250 g de farine, 10 g de levure de boulanger, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 20 cl d'eau, sel

Dans un petit récipient, mélanger la levure avec l'eau tiède et laisser reposer 10 minutes. Dans un saladier, verser la farine et ajouter 1 pincée de

sel. Faire un puits au centre et ajouter la levure. Mélanger progressivement. Travailler à la main en ajoutant peu à peu l'huile d'olive. Quand la pâte est souple, la fariner et former une boule. Poudrer encore de farine, poser la pâte dans un saladier, couvrir avec un linge et laisser reposer 2 à 3 heures dans un endroit tiède. La pâte doit doubler de volume. Pour préparer la pizza, étaler la pâte sur un plan de travail fariné et la taper vigoureusement pour la vider de son air. Abaisser la pâte à la main puis au rouleau, en lui donnant une forme ronde. L'épaisseur de la pâte dépend du style qu'on veut donner à la pizza.



LE SAVON

Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?

Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétique, non au rayon "lessive". Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

Les pains "sans savon" lavent-ils moins bien ?

Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.



Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?

Oui, si l'épiderme du visage est particulièrement sensible, réactif ou en cas d'acné.

Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnets ?

Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver régulièrement lui aussi.

Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?

Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH 6), plutôt acide donc, est conseillé.