Les bienfaits du gommage

Photos : DR

Le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné.

Pourquoi votre peau a-t-elle besoin de gommage ?

Le gommage est considéré de nos jours comme un soin particulier de la peau. Il apporte à la peau de multiples bienfaits puisqu'il sert à nettoyer la peau de toutes les vieilles cellules qui s'accumulent à sa surface. En effet, les cellules de la peau naissent en profondeur (hypoderme) puis migrent petit à petit vers la surface (la cornée) où elles meurent. Au fil des années, les cellules mortes s'accumulent et fissent par fermer les pores de l'épiderme tout en les asphyxiant, perturbant en plus ses mécanismes physiologiques.

Quel est le rôle du gommage ?

Le gommage permet de faire face à la pollution ; les poussières, les cellules mortes, les excès de sébum... les impuretés auxquelles notre peau est confrontée au quotidien doivent être nettoyées.
Le gommage stimule aussi la circulation sanguine à la surface de la peau, et facilite la pénétration et augmente l'efficacité des produits de soin du visage et du corps.

Quel gommage pour quel type de peau ?

Ceci dépend de votre peau :
Peaux normales : tous les soins gommants conviennent du moment qu'ils ne vous arrachent pas la peau !
Peaux sensibles : il est recommandé d'être prudent avec ce genre de peau. Choisissez des gommages doux qui n'abîment pas votre peau, par exemple les gels douches exfoliants peuvent être utilisés plus souvent. Utilisez des produits hypoallergiques, les produits à base d'argile sont bien tolérés.
Peaux grasses : ce genre de peau a particulièrement besoin d'être gommée, elle supporte bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles lui assurent un nettoyage en profondeur.

Quelle est la bonne technique ?

Sur le visage, il faut procéder du bout des doigts, par petits mouvements circulaires en évitant le contour des yeux. Il est préférable d'insister sur les parties médianes : nez, front et menton. Pour le corps, on peut frotter plus vigoureusement, avec la main plutôt qu'avec un gant en éponge qui «absorberait» les petits grains gommant dans ses fibres.

Trucs et astuces

Sel

Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient.
On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique.

Trop salé ! Votre plat est trop salé, placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle attirera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.

Strudel salé au bœuf

5 feuilles de pâte à filo
300 g de viande de bœuf hachée
2 oignons
2 c. à soupe d'huile d'olive + 2 autres pour le strudel

2 c. à soupe de chapelure
1 pincée de paprika
1 bouquet de persil plat
sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés avec la viande hachée quelques minutes, sans coloration. Versez un peu d'eau pour déglacer, remuez bien à l'aide d'une cuillère, et laisser cuire 3 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le paprika.
3. Débarrassez dans un saladier, puis ajoutez la chapelure et le persil ciselé. Laissez refroidir.
4. Disposez sur le plan de travail une feuille filo dans sa longueur, badigeonnez très légèrement à l'aide d'un pinceau avec l'huile d'olive, déposez quelques feuilles de persil plat, et renouvelez l'opération pour les autres feuilles.
5. Placez la garniture refroidie au centre, sur le tiers gauche des feuilles en laissant une marge de deux doigts.
6. Rabattez cette marge sur la garniture. Rabattez la partie droite sur la partie gauche après avoir huilé la pâte à filo.
7. Faites cuire au four chauffé à 180°, pendant environ 15 minutes. Dès que le strudel a pris une belle couleur dorée, sortez-le du four et coupez-le.

Pavé chocolat

Pour le biscuit :
- 6 blancs d'œufs
- 250 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de café lyophilisé
- 1 c. à soupe de farine
- sel

Pour la mousse au chocolat :
- 200 g de chocolat dessert
- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 20 g de sucre en poudre

Pour le glaçage :
- 150 g de chocolat
- 4 cuillerées à soupe d'eau
- 50 g de sucre glace
- 30 g de beurre

1/ Préparez le biscuit :

Préchauffez le four Th.4 (150°). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante. Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule.
Etalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm).
Faites cuire 35 à 40 minutes au four Th.4 (150°) puis laissez refroidir sur une grille.
Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.

2/ Préparez la mousse au chocolat :

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau.
Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit, mousse, biscuit, mousse, biscuit. Réservez au réfrigérateur.

3/ Préparez le glaçage :

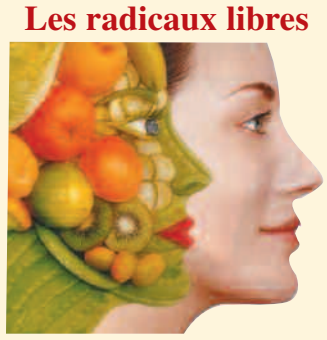
Pour le glaçage, faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace.
Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Compléments alimentaires

Leurs bienfaits pour notre corps

En ce qui concerne l'épiderme, les principales revendications sont le vieillissement, la protection solaire, la fragilité des cheveux et des ongles, enfin l'hydratation.
Compléments alimentaires : anti-radicaux libres et contre le stress oxydatif

Les radicaux libres



Ils s'attaquent à nos cellules, notre patrimoine génétique et ils dégradent les fibres d'élastine et de collagène du derme. C'est le vieillissement de la peau. On parle de stress oxydatif, lorsque l'épiderme ne parvient plus à se défendre seul.

Les antioxydants

Les plus utilisés sont la vitamine E, C, le sélénium, le zinc, enfin les caroténoïdes.

Vivre dans un corps sain

Bien des personnes pourraient améliorer leurs soucis de santé avec la pratique d'un sport.
Pour avoir un corps sain, il n'y a pas de recettes magiques.
Si vous faites partie de ces gens qui veulent vivre longtemps et rester autonomes, il vous faudra «choisir» votre mode de vie. Cette décision vous appartient.

On a oublié ces dernières années combien le sport pouvait aussi être bénéfique pour la santé :

-Il permet d'évacuer les tensions professionnelles ou familiales
-Il favorise le repos par un sommeil de plomb
-Il élimine nos toxines
-Il nous rend plus résistants à l'effort
-Il développe l'esprit compétitif
-Il nous enseigne la discipline
-Il nous apprend à dépasser nos propres limites
-Il favorise l'appétit
-Il donne bonne mine
-Il favorise les liens humains entre gens sains
-Il rend plus résistant aux maladies
-Il donne une meilleure présentation au corps qui se tient plus droit
-Il permet d'avoir un corps harmonieux dont on est fier
-Il vous permettra de rester autonome jusqu'à un âge avancé
-Il est bon aussi pour le cœur
-Il rend aimable et souriant.