

L'eau de rose

Un trésor de beauté

L'eau de rose est un liquide de beauté par excellence. Elle tonifie, rafraîchit, hydrate et adoucit la peau.

Tous les spécialistes de beauté affirment que l'hydrolat de rose fait des miracles sur la peau. C'est un excellent soin de beauté naturel qui convient à tous types de peaux, même les plus sensibles, mais elle est très appréciée des peaux grasses. L'eau de rose resserre les pores et raffermi la peau, elle ravive le teint. Elle apaise aussi les petites irritations cutanées en laissant sur la peau un parfum délicat.

L'eau de rose est traditionnellement utilisée après le nettoyage pour garder le teint clair. Elle peut être utilisée aussi comme tonique après le démaquillage et donner un petit coup de fraîcheur à la peau. Son odeur fraîche et délicate est un plaisir absolu à renouveler fréquemment.

Une recette maison

L'eau de rose est un véritable trésor de beauté, un soin efficace de visage et des yeux qu'on peut la fabriquer chez nous. Il suffit de faire bouillir 1 litre



d'eau, puis on ajoute une poignée de pétales de roses. Ensuite, on laisse infuser hors du feu durant 20 minutes, puis on filtre. Mettez donc le produit préparé dans une petite bouteille hermétique propre stérilisée. N'oubliez pas d'utiliser ce remède miracle avant la durée de 6 mois car elle perd ses vertus. Si vous décidez de l'acheter ailleurs vérifiez qu'elle est pure et non trafiquée (100 % hydrolat de rose).

Trucs et astuces

Décongestionner les narines

Mettre sur le dos de la main du sel et inspirer narine par narine, très vite le nez se débouche. Recommencer si nécessaire.

Sol brillant et



désinfecté

Pour avoir toujours un sol brillant, rincez-le avec de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc. De plus, quand on a de jeunes enfants, ça désinfecte sans danger.

Tache de goudron

Pour enlever du goudron sur un vêtement, il suffit de tamponner du beurre dessus et de le laver avec un détachant par la suite.

Nettoyer la robinetterie

Pour détartrer la robinetterie ou les tuyaux, mettre du vinaigre blanc. Cela ne coûte pas cher et c'est très efficace.

Poils de chat

Pour enlever les poils de chat sur le canapé, utilisez des gants pour laver la vaisselle et frottez ce qui va permettre de rassembler les poils en boule.

Lamelles de calamars au curry



Pour 6 personnes :
1 kg de lamelles de calamars (surgelés)
4 grosses tomates pelées
2 oignons
1 c. à soupe de curry
Persil

Emincer l'oignon en tranches fines. Peler les lamelles de calamars puis coupez-les en bâtonnets.

Dans un peu d'huile d'olive faire revenir 5 min les bâtonnets de

calamars. Ils rendent de l'eau c'est normal. Réserver. Faire revenir les oignons et ajouter les tomates et le curry. Ajouter les bâtonnets de calamars et laisser cuire à couvert 15 min. Au dernier moment, enlever le couvercle, ajouter le persil finement coupé et laisser cuire encore 5 min. Servir avec un riz blanc.

Sauce fraîcheur

2 yaourts,
1 c. à soupe de crème fraîche,
1 bouquet de persil,
1 branche d'aneth, 6 feuilles de coriandre, 6 feuilles de basilic, 1 belle gousse d'ail, quelques feuilles de menthe, sel, poivre

Dans une jatte, battez ensemble les yaourts et la crème fraîche. Lavez et essuyez soigneusement le persil, l'aneth, la coriandre et le basilic. Hachez-les menu. Mélangez-les soigneusement. Pelez et écrasez l'ail. Ajoutez le tout à la préparation à base de yaourts et de crème fraîche. Salez, poivrez à votre goût. Décorez de feuilles de menthe entières.



Truffes des îles

Pour 30 truffes,
préparation : 30 min,
temps de repos : 12h
Chocolat noir : 400 g,
beurre : 150 g, jaunes d'œufs : 3, crème fraîche : 30 cl, sucre glace : 200 g, eau de fleur d'oranger : 1 verre, copeaux de chocolat : 80 g

Mettez le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans

une casserole. Faites fondre le tout au bain-marie. Hors du feu, ajoutez successivement les jaunes d'œufs, la crème, le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien entre chaque ingrédient. Réservez cette pâte au frais pendant 12 heures. Prélevez des noix de pâte et roulez-les entre les doigts pour former des boules. Mettez les copeaux de chocolat dans un



plat creux et rouler les boules dedans. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Le thé vert pour éviter les caries dentaires

Activité antibactérienne
Bu, après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-élément protecteur de l'émail dentaire.

Pour lutter contre le mauvais cholestérol
La catéchine du thé vert

réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).
Pour améliorer la digestion
Il est l'ami de vos intestins. Il stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

Pour prévenir

contre le cancer
Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.
Pour mincir

Il a une action éminemment amaigrissante car il

désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

Pour les infections urinaires et les calculs rénaux

Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.



Contre la grippe

Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert, est annihilé.