

Recettes anti-cellulite à faire chez soi



Photos : DR

Masque amincissant au marc de café

La caféine est idéale pour lutter contre la cellulite. On la retrouve d'ailleurs dans de nombreuses crèmes amincissantes. Pour créer soi-même son masque minceur anti-capitons, on essaie donc sans hésiter cette recette ultrasimple. **La recette :** Verser une cuillère à soupe de marc de café dans un bol et ajouter une cuillère à café d'huile d'olive. Mélanger et appliquer cette préparation sur les zones concernées. Enrouler ensuite dans du cellophane et laisser poser 20 minutes. Pour un maximum d'efficacité, on renouvelle l'application 2 fois par semaine.

Masque au lierre grimpant

Rien de tel que le lierre grimpant pour lisser la peau et chasser la cellulite.

La recette : Nettoyer des feuilles de lierre grimpant et les réduire en poudre à l'aide d'un mixeur. Ajouter un peu d'eau de façon à obtenir une pâte homogène. Appliquer sur les zones concernées,

Masque de lait au concombre pour la peau Grasse

Parce que c'est toujours très sympa de fabriquer vos propres produits de beauté chez vous, on vous suggère un masque efficace pour la peau grasse souvent accompagnée d'acné... Tout d'abord, il faut savoir que la peau grasse, caractérisée par une séborrhée importante, est fragile. Il faut donc en prendre soin et la nettoyer souvent avec des produits spécifiques. Il ne faut pas trop la décaper et chercher

enrouler dans du cellophane et laisser poser 20 minutes. Pour un résultat optimal, on renouvelle l'application 2 fois par semaine.

Lotion citron caféine

Savez-vous que le citron aide à déstocker les graisses et à raffermir la peau ? Associé à la caféine anti-cellulite, voilà un cocktail explosif pour gommer la cellulite.

La recette : Préparer un café très fort et en verser 50cl dans une bouteille. Ajouter le jus d'un citron et secouer vigoureusement. Laisser reposer 24h et conserver au réfrigérateur durant 1 semaine maxi. On frictionne ses cuisses vigoureusement, matin et soir, chaque jour durant 3 semaines pour de vrais résultats !

Cake pommes-cannelle



230 g de beurre à température + un peu pour le moule, 250 g de farine, 150 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 3 pommes, 1 jus de citron, 1 c. à café de cannelle, sel

Préchauffez le four th.6 (180°C). Pelez les pommes. Coupez-les en quatre, retirez les cœurs et les pépins. Coupez ensuite les pommes en tranches fines. Arrosez-les du jus de citron. Travaillez le beurre à la spatule jusqu'à ce qu'il prenne une consistance crémeuse. Ajoutez le sucre, la cannelle, une pincée de sel et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporez les œufs un par un, puis la farine, la levure et mélangez. Beurrez et farinez un moule à cake. Versez-y une couche de pâte, puis une couche de pommes, recouvrez de pâte et ainsi de suite. Enfourez et faites cuire 40 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir sur une grille. Servez tiède ou froid.

On vous recommande à l'occasion de ne pas utiliser de savons détergents ni de lotions toniques à base d'alcool qui augmentent la production de sébum. A l'inverse, ne choisissez pas des laits ou des crèmes trop gras qui vont faire luire votre peau. Attention aux crèmes teintées et autres fonds de teint très

couvrants qui peuvent favoriser l'apparition de boutons. Si le soleil procure une amélioration de l'état de la peau, ce n'est que provisoire. Il s'ensuit souvent un « effet rebond » qui peut provoquer une augmentation de la production de sébum et de boutons.

Riz frit à la viande



3 tasses de riz déjà cuit, 2 branches de céleri hachées finement, 1 oignon haché, 2 tasses de restes de viande ou de poulet déjà cuit coupé en dés, 2 c. à soupe de sauce soya, 1 botte de persil ciselé, 1 c. à soupe d'huile végétale, sel et poivre au goût

Dans un grand poêlon antiadhésif ou un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à tendreté. Incorporer le riz, le poivre et la viande. Saler et mélanger. verser dans ce mélange la sauce soya. Au moment de servir, ajouter le persil, mélanger à nouveau et servir.

Démaquillage des yeux : tout est dans la gestuelle...

Les beaux cils intensifient le regard

Il faut donc en prendre soin et ne pas sauter l'étape «démaquillage». Mais quelle gestuelle avoir pour se démaquiller les yeux de façon efficace.

Démaquillage : Les paupières

Les mots-clés : Poser, tapoter, imprégner, presser.

Etape 1

Imbibez un carré de coton de produit démaquillant. Il peut être préalablement humidifié et bien essoré pour une meilleure efficacité.

Etape 2

Posez le coton sur toute la zone paupière et cils. Couvrez l'œil. Tapotez la zone pour bien imprégner la



peau de démaquillant, puis pressez délicatement le coton avec les doigts sans bouger, pendant une dizaine de secondes, afin de mieux dissoudre le maquillage.

Démaquillage : Les cils

Les mots-clés : Plier, pincer, retirer

Etape 1

Pliez le coton sur lui-même autour de la frange des cils.

Etape 2

Pincez doucement et lentement les cils pour bien les imprégner, puis retirez délicatement et sans frotter le coton sur les cils.

Démaquillage : Option finition des cils

Les mots-clés : Retourner, caresser
Retournez le coton sur lui-même. Avec la tranche du coton, retirez le reste de mascara en caressant les cils vers l'extérieur des yeux.

Trucs et astuces

Soulager les douleurs menstruelles

Un truc tiré de l'acupuncture pour soulager les douleurs menstruelles : il s'agit d'exercer des petites pressions, ou de légers massages pendant quelques minutes sur le point d'acupuncture qui se situe à deux doigts sous le nombril. Si vous pratiquez ces mouvements la veille des règles, il se peut que la douleur n'arrive même pas !

Eviter les nausées chez la femme enceinte



Les nausées sont fréquentes au début de la grossesse. Pour les éviter, il suffit de boire une demi-heure avant chaque repas un verre d'eau tiède, mélangé à la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.

Soulager le mal de tête dû au soleil



Si vous vous êtes exposés longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête, qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front. Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.