Trucs et astuces

Comment enlever les taches de sauce tomate

- Mettre le vêtement taché au soleil
- Laisser quelque temps
- Vérifier si la tache s'estompe puis mettre au lavage.
- Si elle résiste, frottez-la, à sec, avec du savon de Marseille à l'endroit et à l'envers.
- Mettre le vêtement savonné à tremper.
- Utiliser uniquement de l'eau froide, l'eau chaude risquerait de cuire la tache dans les fibres.
- Renouveler l'opération si besoin.
- On peut aussi essayer avec du lait.
- Trempez le vêtement taché avec dans du lait.
- Laisser agir.
- Frotter à sec avec du savon de Marseille à l'endroit et à l'envers.
- Mettre le linge à tremper dans l'eau froide, renouveler l'opération si besoin.
- Dernier recours : la glycérine.
- Faites un mélange d'eau et de glycérine, puis imbiber un chiffon et tamponner la tache.
- A essayer au préalable sur une partie non visible pour juger du résultat.

4 idées pour pratiquer massages et gymnastique du visage

Faites ces massages rapidement le soir, en appliquant votre crème, ou plus longuement, de temps à temps en utilisant une huile faciale adaptée (huile de germe de blé, huile d'amande, d'abricot ou encore l'huile de jojoba…).

1) Pour vos yeux

Massage : Sur vos tempes, pratiquez de légères pressions circulaires. Puis tapotez du coin interne de l'œil vers l'extérieur. Enfin, pincez vos sourcils de l'intérieur vers l'extérieur également. A répétez 5 à 10 fois.
Gym : fixer un point sur votre gauche quelques secondes, puis sur votre droite et enfin en haut et en bas. Répéter l'exercice deux fois.

2) Pour le front

Massage : Placez les bouts des doigts au milieu du front, au-dessus des sourcils puis faites-les glisser lentement vers les tempes jusqu'à la racine des cheveux. Répétez en déplaçant la zone de massage un peu plus haut de façon à masser tout votre front.
Gym : fermer un œil puis l'autre en gardant une main sur le front de façon à ce que celui-ci reste lisse. Répétez 10 fois.

3) Pour les lèvres

Massage : Pratiquez des mouvements circulaires sur le pourtour des lèvres Petite astuce : le contour des lèvres étant fragile, vous pouvez y appliquer votre crème contour des yeux !
Gym : formez alternativement un O puis un E avec les lèvres, trente fois.

4) Pour l'ensemble du visage

Massage : On commence par un massage en douceur : avec le pouce et l'index, pincez légèrement votre peau des joues vers les tempes puis du menton vers la bouche. Puis glissez du bout des doigts des ailes du nez vers le front.
Gym : ouvrez la bouche en A puis avec une main, exercez une pression comme si vous souhaitiez refermer votre mâchoire. Maintenez quelques secondes. A renouvelez 3 à 5 fois.

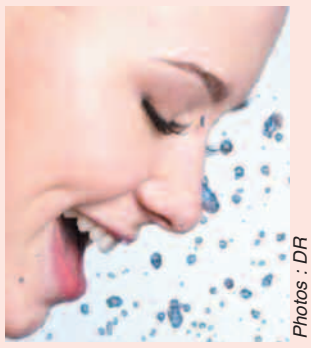
Petites bouchées au thon

90 g de thon (une petite boîte), 50 g de concentré de tomates, 60 g de crème fraîche, 90 g de fromage râpé, 4 œufs, 1 oignon, coriandre fraîche

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Émincer l'oignon et le poêler quelques minutes à l'huile. Dans un saladier, émietter le thon. Ajouter tous les autres ingrédients. Saler et poivrer.
Verser la préparation dans des petits moules.
Enfourner pour 20 minutes.
Laisser refroidir avant de déguster.

Les alliés de votre beauté

L'eau : Dès que notre peau est déshydratée, elle devient sèche, terne et se marque prématurément. L'eau est donc l'alliée numéro un de la beauté ! Elle hydrate, draine et nourrit la peau de l'intérieur... Un geste beauté à intégrer : un grand verre d'eau le matin au saut du lit, et un dernier juste avant de se coucher. Et entre les deux, continuez à boire régulièrement (comptez au moins 1,5 litre d'eau par jour).



Photos : DR

Les fibres : Une belle peau passe aussi par la consommation de fibres (celles des légumes secs ou verts et des fruits comme par exemple le cassis ou les framboises), car un bon transit intestinal favorise un teint clair. Les acides gras

essentiels l'organisme ne sait pas les fabriquer, il lui faut donc les puiser dans des aliments tels que les poissons gras (saumon, sardine...) et semi-gras (thon, truite…), et les huiles végétales (tournesol, colza, noix, huiles combinées).

Biscuits au chocolat

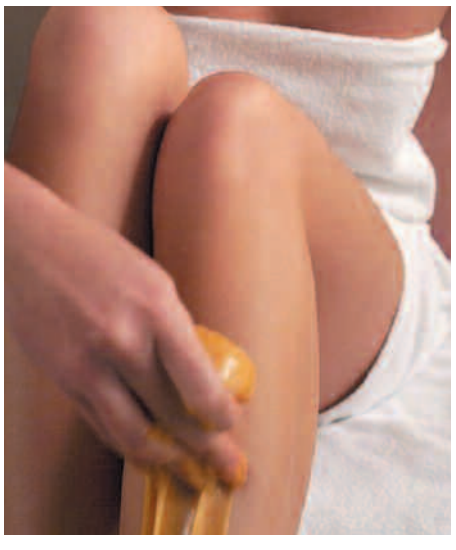
4 œufs, 8 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 pincée de sel, 12 cuillères à café de farine, 2 cuillères à soupe de beurre fondu, des pépites de chocolat

Pour réaliser les biscuits au chocolat, utilisez les ingrédients dans l'ordre.
Mélanger le sucre, les œufs, le beurre et le sel.
Ajouter la farine et la levure. Remuez bien la pâte.
Ajouter les pépites de chocolat et mélanger bien.
Préparer une plaque beurrée et farinée.
Avec une petite cuillère, déposer pâte

des petits tas de pâte sur la plaque.
Séparez-les bien pour éviter qu'ils ne collent entre eux durant la cuisson (la pâte s'étale en cuisant).
Faire cuire 15 à 20 minutes au four (thermostat 2/3).

Fabriquer votre cire dépilatoire

Voici la composition d'une cire oriental :
- 300 g de sucre
- de l'eau
- du sel
- du miel
- le jus d'un demi-citron
Dans une casserole, verser le sucre et l'eau (au même niveau que le sucre), bien melanger et ajouter une petite cuillère à café de miel (vertu pour la peau). Apres avoir bien melangé le tout, ajouter une pincée de sel, celui-ci empêche le poil de repousser trop vite.
Mettre sur feu moyen pendant 10min.
Quand le melange devient mousseux ajouter le jus d'un demi-citron.
Pour savoir si la préparation est prête, il vous faut prendre un peu de la préparation, la poser sur une assiette ; si elle forme une bulle qui tient sur l'assiette, c'est parfait ! Si vous utilisez la cire juste après, il vous faut la faire refroidire un peu pour pouvoir la malaxer. (Tremper vos doigts dans l'eau avant).
Une seule boule de cire vous suffit pour



épiler différentes parties de votre corps.A conserver dans des petites boîtes au frais. Avant utilisation, passer quelques minutes au micro-ondes ou utiliser un appareil qui chauffe la cire.