Trucs et astuces

Blanchir le linge naturellement

Lorsque le linge grisaille à force d'être lavé, on peut agir facilement pour le blanchir. Il suffit d'ajouter au linge à blanchir un mouchoir dans lequel on aura mis des rondelles d'un citron. Mettre ensuite la machine à laver en route sur le programme habituel.
Déjà, en sortant le linge de la machine, on pourra constater qu'il aura bien blanchi. Etendre le linge au soleil.

-Savon de Marseille

Il est un allié incontournable pour se débarrasser des pucerons sur vos plantes. Pour cela, mélangez 50 grammes de savon de Marseille et une gousse d'ail écrasée dans 1/2 litre d'eau. Mettez le tout dans un pulvérisateur puis vaporisez ! En outre, pour repousser les mites, placez un morceau de savon de Marseille au sein de vos vêtements, il agira comme un antimites.

-Tache de graisse

Pour dégraisser un tissu, utilisez du liquide vaisselle, il dégraisse la vaisselle, dites-vous que pour le linge c'est pareil !

SANTÉ

QU'EST-CE QUE LA MÉNOPAUSE ?

Photos : DR

Ce qu'il faut savoir en premier c'est que la ménopause est un phénomène naturel ; ce n'est pas une maladie.

A quel âge commence la ménopause ?
La ménopause intervient en moyenne à 50 ans. Mais d'une femme à l'autre, cette étape peut se produire naturellement entre 40 et 55 ans. Elle est généralement avancée d'un an ou deux chez les grosses fumeuses. De plus, certains facteurs génétiques peuvent jouer. La date de survenue de la ménopause est souvent la même pour une mère et sa fille.

Les troubles de la ménopause
Les troubles urinaires
Le contrôle de la vessie peut être moins bon, ce qui peut provoquer de petites fuites urinaires, en particulier lors d'efforts (éternuements, fous rires...). Il est important de prendre en compte ce problème d'incontinence dès qu'il apparaît afin qu'il ne s'accentue pas.

Les modifications de la peau
La structure et la texture de la peau sont influencées par les hormones sexuelles et par des modifications biologiques plus générales liées au vieillissement. Après la ménopause, la peau devient plus fine et plus fragile.

La prise de poids
Souvent, au moment de la ménopause, les femmes prennent du poids et trouvent qu'il est plus difficile qu'auparavant de perdre ces kilos. La prise de poids n'est pas directement liée aux modifications hormonales de la ménopause. Cependant, la ménopause entraîne une modification dans la répartition des graisses : elles s'accumulent désormais plus fréquemment au niveau du ventre qu'au niveau des cuisses et des fesses.

Velouté de maïs pimenté

1 oignon, 1 poivron rouge, 1 c. à s. d'huile, 400 g de maïs (en boîte), 1 c. à c. de paprika, 1 cube de bouillon, 4 à 6 gouttes de tabasco, sel et poivre

Pelez et émincez l'oignon. Lavez le poivron, enlevez les pépins et la membrane blanche puis coupez-le en lamelles. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et le poivron avec l'huile 2 à 3 minutes. Ajoutez le maïs et le cube de bouillon émietté. Couvrez d'eau à hauteur et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes à couvert. Egouttez les légumes à l'aide d'un écumoire et mixez-les finement avec le paprika et le tabasco. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une texture de velouté. Salez, poivrez, c'est prêt !

Les rides, les gestes-clés

Se démaquiller, oxygéner et hydrater la peau, la protéger du soleil sont les gestes indispensables à tout âge. La meilleure prévention est de se protéger efficacement des rayons UV (en restant à l'ombre, en appliquant souvent des crèmes protectrices). L'autre conseil indispensable : ne pas fumer. Dès 30 ans, on peut recommander de prévenir l'apparition des rides par des soins exfoliants réguliers, et en nourrissant le contour de l'œil avec une crème spécifique. Dès 35 ans, on peut passer aux soins antirides et aux crèmes de nuit. A partir de 40-50 ans, il convient de limiter les effets des modifications hormonales, en nourrissant la peau et en réactivant l'action lipidique. Une alimentation équilibrée, riche en vitamines, en oligoéléments et en certains acides gras (oméga 3 et oméga 6) peut être également conseillée pour la beauté de la peau.

L'humour et l'optimisme augmentent la durée de vie

Être positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé.
Et ça marche, puisque ce sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?

Beauté

Des taches brunes sur tout le visage : que faire ?

Jouez le maquillage doré
N'essayez pas de camoufler, c'est le meilleur moyen d'avoir le teint gris et d'attirer l'œil sur ce que vous appelez un défaut. Servez-vous plutôt de vos taches pour vous faire un maquillage lumineux et naturel.

Un teint doré
Faites-vous un teint retour de vacances en donnant à vos taches brunes un faux air de taches de rousseur. Un fond de teint trop foncé, ce n'est pas naturel, mais une poudre de soleil si.
Choisissez une teinte moyenne, sans nacre, et appliquez-la au gros pinceau à poudre. A moins que vous ne préfériez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

Au pinceau, effacez les taches
Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus voyantes.
C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.

Un regard lumineux
Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout.
Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des yeux pour défatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en.
Avec un gros pinceau et une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

Gâteau au yaourt et à la pomme

1 yaourt (on prend le pot comme mesure), un yaourt aux fruits c'est encore mieux, une pomme, 2 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, de la fleur d'oranger (facultatif), 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé

Versez dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, l'huile, les 3 œufs, la levure et la vanille. Mettez la fleur d'oranger (pas trop). Coupez la pomme en cubes et ajouez-les dans le saladier.
Allumez le four sur termostat 6-7 (200-220). Ajoutez les ingrédients. Beurrer un moule et versez-y votre pâte. Mettez au four pendant 30 minutes.