Soupe de pois chiches indienne

500 g de pois chiches, 2 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 piment, 2 dl d'eau, menthe, huile, sel, poivre, 1/2 c. à café de coriandre en poudre, 1/2 c. à café de curcuma, 1/2 c. à café de curry en poudre

Emincez l'oignon et écrasez l'ail en purée. Faites revenir le tout dans un peu d'huile dans un faitout et ajoutez toutes les épices. Egouttez les pois chiches et ajoutez-les. Versez l'eau et faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Mondez puis mixez les tomates. Ciselez la menthe. Ajoutez le tout dans le faitout et mettez le piment (entier) au dernier moment. Laissez mijoter et attendez que le jus réduise et épaississe. Poivrez si besoin.

De la gym antigonflette pour les yeux

Ouvrez l'œil et, avant de sortir du lit, faites bouger vos vingt-deux muscles oculaires pour relancer la circulation sanguine et lymphatique ralenties pendant la nuit. Amusez-vous à faire rouler doucement vos yeux dans leurs orbites. Sans bouger la tête, dessinez dans l'espace de petits cercles dans un sens, dans l'autre, puis dessinez un huit à l'horizontale, à la verticale...
Une façon toute naturelle de réveiller en douceur les circuits énergétiques qui passent par vos yeux.

Bien-être

Rétention d'eau

Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres sont votre lot quotidien ?

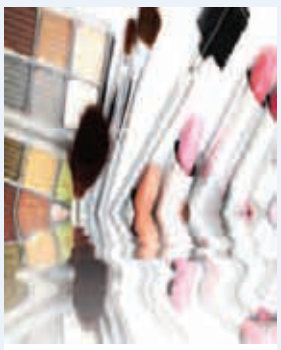
Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.

Photos : DR

Pour y remédier :
*Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !
*Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices. Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les pâtés du commerce, ainsi que certaines eaux gazeuses.
*Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine) et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.
*Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez… En bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

Cosmétiques : les durées de conservation à connaître

Mascara et eye-liner : 3 mois. Les yeux sont une zone très sensible.
Rouge à lèvres : environ 15 mois.
Blush : 18 mois.
Lait démaquillant, gel démaquillant, eau micellaire : 12 mois.
Lait corporel : 12 mois.
Crème visage : flacon pompe : 12 mois ; pot : 9 mois.



Huile corporelle : 18 mois.
Crème solaire : jetez le produit une fois l'été fini. Les filtres solaires auront été altérés après avoir été exposés à la chaleur du soleil. Pour «terminer» le produit solaire, reconvertissez-le au retour des vacances en soin hydratant.

Avez-vous un «vrai» sourire ?

Attention, nos expressions sont désormais parfaitement décodées par la science ! Ainsi, la sincérité d'un sourire a été étudiée par des chercheurs, qui ont révélé les secrets d'un sourire vraiment authentique.

Un «vrai» sourire fait travailler tout le visage

Au vu des conclusions, le «vrai» sourire s'avère être celui qui fait travailler tout le visage. Ainsi, trois grands groupes de muscles sont sollicités : les zygomatiques bien sûr, qui font bouger la bouche, les muscles orbiculaires autour des yeux, et enfin les muscles corrugateurs qui actionnent les sourcils. Le «vrai» sourire serait celui qui fait froncer les yeux et provoque l'apparition de petites rides aux coins des yeux, les fameuses rides de la patte d'oie… qui sont d'ailleurs très bien vécues par ceux et celles qui en ont. On sait désormais pourquoi.

Les astuces pour un maquillage qui tient toute la journée

Pour rester impeccable jusqu'au soir et éviter d'avoir la peau qui brille après le déjeuner.
Sur une peau propre et bien hydratée, passez votre fond de teint comme du savon : on le chauffe dans ses mains et on étale largement jusque sur le cou.
Ensuite, poudrez-vous «comme un Pierrot», très largement. Rééquilibrez la quantité par la suite.
Passez le blush sur vos joues en souriant largement pour maquiller la partie bombée des joues.
Estompez le tout avec la houppette ou le gros pinceau de la poudre.
Côté regard, appliquez le mascara sur vos cils. Puis, sur une vieille brosse à dents, mettez un peu de laque et brossez vos sourcils vers le haut.

Bon à savoir

L'insomnie chez les femmes, une question d'hormones ?

Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus précisément, c'est selon les spécialistes la période de la périménopause qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable chamboulement hormonal. Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore pendant la période précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'œstrogènes dans le corps et les variations hormonales qu'il subit notamment au cours de l'ovulation.

Cookies au chocolat fourrés à la pâte à tartiner

120 g de beurre mou, 100 g de sucre, 1 œuf, 180 g de farine, 1 c. à soupe de cacao en poudre amer, 20 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de levure chimique, 10 c. à café de pâte à tartiner

Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec le sucre. Une fois le mélange crémeux, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez le cacao en poudre, la noix de coco, la levure et la farine. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. A l'aide d'une cuillère à soupe prélevez un peu de pâte, aplatissez-la au centre, glissez 1 cuillère à café de pâte à tartiner. Refermez et disposez sur une plaque à pâtisserie. Faites de même avec le reste des ingrédients. Disposez la plaque à pâtisserie au congélateur pendant 20 min. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez refroidir sur une grille.