Tajine aux œufs et oignons

4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Eplucher et émincer finement les oignons. Eplucher les tomates et les couper en fines rondelles. Mettre dans un tajine une couche des oignons émincés, placer au- dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés, casser les œufs sur les tomates et laisser mijoter 2 minutes. Il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.

Maux d'estomac

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède.
Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

BEAUTÉ

6 façons de se faire des rides (sans s'en rendre compte)

Vous savez sans doute que le soleil, le tabac et la déshydratation sont les principaux responsables de l'apparition des rides. Vous pensez donc que mettre de l'écran solaire, ne pas fumer et boire beaucoup d'eau suffisent à vous en prémunir. Mais ce n'est pas aussi simple que cela…
Si l'apparition de certains types de rides, conséquence logique du vieillissement de la peau et de sa perte d'élasticité, est inévitable, il est tout de même possible d'en éviter un bon nombre en se gardant de ces quelques écueils :

Boire à la paille
Eh oui, cela semble innocent, mais à force de boire avec une paille, vous finissez par forcer sur les muscles de vos lèvres, ce qui détruit petit à petit le collagène qui entoure votre bouche. À force, cela crée des crevasses permanentes à la surface de votre peau. Une paille de temps en temps, d'accord, mais exceptionnellement !

Forcer sur le chauffage (ou la climatisation)
Certes, lorsqu'il fait froid dehors, il est bien utile de chauffer ; quant à la clim, elle permet de surmonter confortablement les été caniculaires. Mais chauffage comme air froid ont tendance à

Photos : DR

dessécher gravement la peau, ce qui provoque son vieillissement accéléré et l'apparition de rides autour des yeux. Alors n'hésitez pas à investir dans un humidificateur d'air, ou bien gardez au moins un verre d'eau sur votre table de chevet pendant la nuit. Et, dans la mesure du possible, ne forcez ni sur le chauffage ni sur l'air climatisé !

Ne pas porter de lunettes de soleil
Plisser les yeux régulièrement – à cause du soleil, ou en regardant l'écran de votre téléphone, par exemple – provoque l'apparition progressive de rides permanentes entre les sourcils, sans oublier les pattes d'oie au coin des yeux. Alors, si vous n'aimez pas les lunettes de soleil, pourquoi ne pas garder un petit chapeau dans votre sac à main et prendre l'habitude de le porter quand vous vous rendez compte que la luminosité vous gêne ?

Reposer votre visage sur vos mains
Si vous avez l'habitude de faire reposer votre tête dans vos mains, sachez qu'il serait peut-être temps d'oublier ce geste si vous désirez éviter les rides prématurées. En effet, la pression de vos mains sur la peau de votre visage abîme le collagène et compromet par conséquent l'élasticité de la peau.

Dormir sur le côté
Selon une étude, 41% des gens dorment dans la position du fœtus, et les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes d'adopter cette position. Mais attention : dormir sur le flanc peut provoquer des rides entre vos seins. Et, comme avec le plissement des yeux, ces creux sur la peau, très fine à cet endroit, peuvent devenir permanents si vous dormez ainsi chaque nuit. Essayez donc de varier les plaisirs et de vous endormir sur le dos de temps en temps.

Manger trop de sucre raffiné
Le sucre blanc n'est pas seulement mauvais pour votre santé : il endommage aussi votre peau ! Le processus dit de glycation se produit en effet quand l'organisme contient trop de glucose. Il perturbe le fonctionnement normal des cellules : en effet, le glucose se fixe alors aux protéines pour créer des corps étrangers, les produits terminaux de glycation. Ces molécules affectent à leur tour le collagène et l'élastine, qu'elles détruisent. Résultat ? Des rides apparaissent sur la peau. Alors, autant que possible, évitez le sucre blanc !

PARENTS

Tics et mouvements étranges de l'enfant

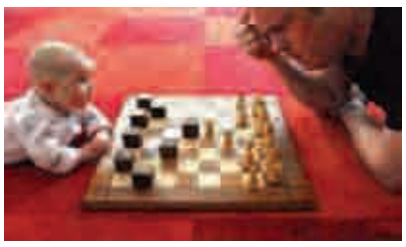
Le tic est un mouvement involontaire, brusque et soudain, caractérisé par sa répétition. C'est une déformation caricaturale de mouvements naturels du visage, des membres ou de segments entiers du corps (épaules, dos par exemple).

Caractéristiques communes à tous les tics
Ils peuvent toucher n'importe quel muscle, s'associer et/ou se succéder. Ils diminuent au repos. Ils disparaissent pendant le sommeil. Ils s'exacerbent en salves s'il y a tension, contrariété, anxiété.

Portrait du «tiqueur»
C'est généralement un enfant de 6 à 15 ans, parfois maladroit et/ou gaucher contrarié. Son caractère est volontiers marqué par une attitude d'opposition, avec des bouffées d'agressivité, ou au contraire, par une attitude de soumission. Son jugement est souvent puéril et l'enfant montre une dépendance étroite vis-à-vis de sa famille. L'anxiété est presque toujours présente chez le tiqueur. Elle peut correspondre à des tensions familiales ou

révéler un problème affectif. L'ensemble du caractère donne une impression d'instabilité du caractère. Le tiqueur finit par épuiser son entourage et c'est souvent celui-ci qui amène l'enfant à consulter.

Jouer pour entretenir la mémoire



Pensez à jouer à toutes sortes de jeux pour entretenir votre mémoire ! Misez sur les jeux de stratégie, de logique, de raisonnement, énigmes (échecs, dames, scrabble...).
Les plus jeunes développeront leur potentiel.
Pour les séniors, ces jeux permettront de lutter contre le déclin naturel lié à l'âge !
Allons-y pour la gymnastique des neurones !

Traitement naturel des verrues : une efficacité prouvée

Plus la peine de courir chez le dermatologue lorsqu'une verrue pointe le bout de son nez. Non seulement cela coûte cher, mais vous arriverez au même résultat en confectionnant vous-même un produit «miracle». Cela s'applique à n'importe quel type de verrues.

Il existe deux types de verrues :
La verrue vulgaire qui prend l'aspect d'un dôme dur couleur chair. Elle apparaît généralement sur les genoux, les coudes, les pieds et les mains. La verrue plantaire peut passer inaperçue pendant un moment mais peut devenir douloureuse en raison de la pression exercée par le poids du corps. Elle prend l'aspect d'un nodule rugueux et demeure dans la couche externe de la peau.

Traitements naturels pour soigner les verrues :
Chaque soir, appliquez sur la verrue une petite dose d'argile verte diluée dans de l'eau tiède. Recouvrez-la ensuite d'un pansement. Renouvelez l'opération tant que cela sera nécessaire. Lavez 4 figues bien mûres à l'eau froide, essuyez-les et coupez-les en deux. Ensuite, pressez-les à la main au-dessus d'un bol pour en extraire la pulpe.

Enfin, transvasez cette dernière dans un flacon à l'aide d'un entonnoir pour l'appliquer directement sur la verrue. Confectionnez une préparation avec les ingrédients suivants : 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 2 cuillères à soupe d'eau. Mélangez le tout et appliquez la mixture deux fois par jour sur la verrue en la laissant en place au moins une heure.

Quels sont les facteurs de risque ?
La fatigue et le stress entraînent des symptômes de surmenage qui rend l'organisme vulnérable aux infections. En ce qui concerne les verrues plantaires, il est déconseillé de marcher pieds nus dans les lieux publics (piscines, vestiaires, plages, douches publiques…). Le traitement naturel des verrues s'avère être efficace à condition de les soigner dès leur apparition.

Confiture de fraises

900 g de fraises fraîches équeutées, 800 g de sucre en poudre, 4 cuillerées à soupe de jus de citron

Dans une marmite, écrasez les fraises au presse-purée. Ajoutez le sucre et le jus de citron. Remuez pendant que le mélange chauffe à feu doux, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Augmentez le gaz au maximum, et portez à ébullition. Faites bouillir, en remuant régulièrement. Versez la confiture dans des bocaux stérilisés en laissant 1 cm de marge en haut, puis scellez. Si vous ne pouvez pas sceller vos bocaux, plongez-les dans l'eau bouillante, sauf si vous souhaitez la consommer dans les jours qui suivent, auquel cas vous pouvez la conserver au réfrigérateur.