

TRUCS ET
ASTUCES

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser



Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

Pour éliminer la statique dans les cheveux

Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de Javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Pour enlever facilement une bague



Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de Javel sur le doigt.

BEAUTÉ

Je me sens gonflée



Photos : DR

Et si vous regardiez de plus près vos habitudes alimentaires !

- Mangez plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion, sans sauter de repas et sans grignoter toute la

journée.

- Limitez votre consommation de légumes et de fruits crus dont les fibres sont « dures ». Pendant quelques jours, optez pour des compotes ou des fruits cuits ou des

jus de fruit et choisissez des légumes cuits en entrées ou en garniture de votre plat. Cuites, les fibres sont plus « douces » pour les intestins.

- Évitez les choux (choux-fleurs), les oignons, les petits pois, les légumes secs type flageolets... qui peuvent fermenter dans l'intestin. Attention également aux artichauts, aux navets, au céleri... dont les fibres dures irritent les intestins sensibles !

- Préférez leur les betteraves ou la salade cuite, les carottes, les champignons, les épinards, les légumes nouveaux (aux fibres plus tendres), les haricots verts, les blancs de poireau, les courgettes et les aubergines épluchées, les tomates pelées... (ces légumes sont en général bien tolérés mais respectez vos tolérances personnelles en les testant).

- Alternez les légumes avec des féculents aux repas principaux.
- Remplacez les aliments complets par des aliments raffinés (pain blanc, pâtes et riz blanc...) pendant quelques jours (ou plus) pour calmer vos intestins irrités.



- Limitez les sauces, les fritures et les graisses cuites en général. Faites de la marche à pied, du vélo ou un autre sport pour faire fonctionner vos muscles abdominaux : ils exerceront un massage naturel sur vos intestins, ce qui favorise le transit intestinal.

Lorsque vous vous sentirez moins gonflée, réintroduisez progressivement (un à deux aliments nouveaux par jour maximum), les crudités (légumes ou fruits) et les autres aliments que vous aviez limités jusqu'alors.

Restez attentive aux réactions de votre corps et laissez de côté les aliments que vous digérez moins bien : au sein de la même famille, les aliments peuvent se substituer l'un à l'autre de façon tout à fait équivalente sur le plan nutritionnel ! Si ces conseils ne suffisent pas à vous faire dégonfler, consultez votre médecin traitant.

Question
Vous avez la peau
sèche et vieillie ?

Là encore, le manque de lipides est sans doute responsable de l'aspect ridé et sec de votre peau. En effet, les graisses saines sont le véhicule des vitamines contenues dans l'alimentation.

Ce sont ces vitamines qui soignent votre peau et lui permettent de rester hydratée. Alors n'hésitez pas : les corps gras sont nécessaires dans l'alimentation pour permettre d'absorber correctement tous les nutriments, même ceux de la salade !

Vous n'avez plus vos règles ?

Un des aspects méconnus du rôle des graisses dans le corps est sans doute celui de la régulation hormonale. Une carence en graisses peut ainsi tout à fait perturber votre cycle menstruel, voire même faire disparaître vos règles. Là encore, gardez à l'esprit que l'équilibre alimentaire n'est pas un slogan vide de sens.

BON À SAVOIR
Ces aliments sont laxatifs
mais n'irritent pas l'intestin

Les pruneaux

Les dattes

Les noixettes

Les figues fraîches et mûres

Les kiwis

Le miel

Les châtaignes

Les pommes cuites au four avec la peau.

Le mauvais fonctionnement du foie :

L'indigestion et les lourdeurs d'estomac, les problèmes de cheveux, les problèmes de vision, les pattes d'oie, les jaunissements de la peau et les douleurs dans les côtes droites, sont tous des symptômes qui confirment le mauvais fonctionnement du foie qui, à son tour, mène à la constipation. Vous pouvez la traiter lorsque vous :

- buvez, à jeun, le jus d'un demi-citron et une cuillère à soupe d'huile d'olive,
- buvez des infusions de chardon,
- mangez un pruneau par jour,
- dormez avec une bouillotte sur les côtes droites,
- dînez léger et tôt.

La tension et le stress :

L'intestin est un muscle qui souffre aussi des tensions, donc être stressé provoque une constipation que vous pouvez traiter avec des exercices de respiration profonde, des massages sur le ventre, du yoga ou du tai-chi ou encore en buvant des infusions de mélisse, de passiflore ou de valériane.

Croquettes de dinde à la menthe



Des restes de blancs de dinde, 1 œuf entier, 1 dizaine de feuilles de menthe fraîche, 1 dizaine de petites morceaux de gruyère, sel, poivre selon le goût, 1 petit oignon, 2 cuillères à soupe de flocons de purée de pomme de terre, herbes de Provence, graines de sésame et de nigelle pour paner

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur. Mixer, pas trop fins, de petits morceaux qui peuvent rester. Former les boulettes de la taille souhaitée. Les rouler en graines dans un bol puis les faire dorer dans un peu d'huile d'olive à la poêle en les retournant souvent, environ 10 ou 15 minutes. Présentez-les avec du citron, une sauce au fromage blanc et herbes fraîches ou une sauce tomate froide bien relevée.

Contour des yeux

Le masque anti-yeux gonflés

Mélangez trois cuillérées à café d'eau de hamamélis avec deux cuillérées à café d'argile blanche.

Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.



Poches sous les yeux

Le masque à la pomme de terre

Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur.

Attendez que la gaze soit bien fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

Info : le cacao

Un déstressant

La consommation de cacao est très recommandée en périodes de stress. Cet aliment est riche en antioxydants qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires, le vieillissement et le risque de cancer. Pour augmenter les propriétés antioxydantes du cacao, il est conseillé de le manger à jeun.

