TRUCS ET ASTUCES

Comment finir un pot de moutarde

Lorsqu'un pot de moutarde est pratiquement vide, utilisez-le pour préparer une vinaigrette. Ajoutez les autres ingrédients dans le pot, refermez-le et secouez vigoureusement.

Comment faire des gratins dorés et croustillants

Pour rendre votre gratin bien croustillant, mélangez la chapelure au gruyère râpé, la chapelure absorbera les graisses du gruyère.

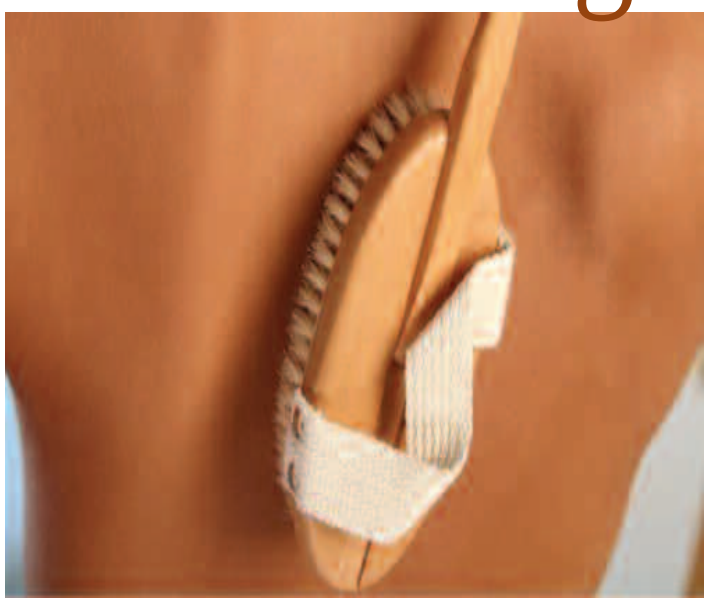
Comment faire cuire des courgettes et les garder fermes

Pour que vos courgettes cuites gardent une certaine tenue, faites-les cuire dans de l'eau non salée car le sel brûle la chair. Salez plutôt lorsqu'elles sont égouttées.

Comment faire des cuisses de poulet légères

Pour des cuisses de poulet légères, inutile d'ajouter de matière grasse, faites revenir les cuisses de poulet avec leur peau !

Bien-être
Le brossage à sec



Photos : DR

Vous avez peut-être entendu parler récemment de brossage à sec. Le brossage à sec de la peau n'est pas une lubie.

Les outils nécessaires

Pour profiter des avantages du brossage à sec, il est important d'utiliser une brosse en poils naturels de bonne qualité, pas trop dure, mais pas trop molle. Choisissez-la avec un long manche de sorte à atteindre certaines parties difficiles d'accès. Si vous voulez, vous pouvez pratiquer cette technique tous les jours. Il est recommandé de commencer par les pieds et de faire des mouvements circulaires en allant vers le cœur afin d'optimiser la circulation et le flux sanguin.

Faire du brossage à sec avant de prendre un bain aide à éliminer les excès de peau morte.

Qu'a-t-elle de si particulier cette technique ?

1- Stimule le système lymphatique

Le système lymphatique est cette partie du corps qui est responsable de l'élimination des radicaux libres et des déchets cellulaires. L'ensemble des ganglions lymphatiques et des tubules ramassent les déchets de vos tissus et les transportent dans votre circulation sanguine pour être éliminés. Ce processus est connu par le drainage lymphatique.

Lorsque votre système lymphatique ne fonctionne pas, les déchets et les toxines peuvent s'accumuler et vous rendre malade. La congestion lymphatique est un facteur important qui mène à l'inflammation et aux maladies.

Le brossage à sec stimule efficacement le système lymphatique permettant ainsi la purge des déchets toxiques et des radicaux libres de votre corps. C'est une excellente façon de détoxification.

2- Provoque l'exfoliation

Le brossage à sec enlève la peau sèche morte. Ceci n'aide pas seulement à améliorer l'apparence de votre peau, mais nettoie les pores obstrués pour permettre à votre peau de respirer facilement. Les toxines peuvent se coincer dans les poches des cellules de la peau et provoquer un vieillissement prématuré. Le brossage à sec est plus qu'une simple routine d'embellissement, il laisse la peau plus saine.

3- Augmente la circulation

Semblable à un massage, l'acte de se brosser la peau contribue à augmenter le flux sanguin, à la fois à la surface de la peau et en profondeur dans les tissus. Ceci permet d'avoir un métabolisme sain, stimule la fonction du système immunitaire et améliore les réponses cardiovasculaires.

4- Réduit la cellulite

La cellulite se produit lorsque les dépôts de graisse s'installent à cause d'une mauvaise circulation du sang. Le brossage à sec peut aider à ramollir les dépôts de graisse dure sous la peau et les distribuer plus uniformément, ce qui diminue l'apparence de la cellulite. En éliminant les toxines qui décomposent le tissu conjonctif, le corps est plus en mesure d'avoir un aspect souple et fort.

5- Chasse le stress

Le brossage à sec ne fait pas qu'améliorer l'apparence, il peut aussi aider à calmer l'esprit. En effet, stimuler les muscles aide à réduire la tension de la même façon qu'un massage thérapeutique et soulager le stress refoulé.

6- Améliore la digestion et la fonction rénale

Certains naturopathes utilisent des techniques de brossage à sec pour soulager les ballonnements et l'indigestion. Lorsque la digestion est meilleure, la fonction rénale l'est aussi.

Le système lymphatique est relié aux reins et l'élimination des toxines avec le brossage à sec favorise la santé de tout le système de filtration.

Fondant à l'orange

115 g de beurre, 115 g de sucre en poudre, 2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange, 1 cuillerée à café de levure chimique en poudre

GLAÇAGE : 1 grosse orange très juteuse, 150 g de sucre glace

CUISSON : 30 minutes (thermostat 6-7 - 200°C)

Travailler le beurre à l'aide d'une cuillère en bois dans une terrine chaude, pour le rendre crémeux. Incorporer le sucre en poudre, petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, tout en continuant de bien travailler la pâte. Ajouter la farine, le jus de l'orange, son zeste finement râpé, puis la levure. Verser dans un moule à manqué carré de 24 centimètres de côté et beurré, puis mettre à four moyen (thermostat 6-7 - 200°C). Préparer le glaçage : faire dissoudre le sucre glace dans le jus d'orange pour obtenir une crème coulante et épaisse. Il n'est pas nécessaire de mettre tout le jus d'orange. Découper quelques lanières de zestes d'orange et réserver pour le décor. Aussitôt cuit, démouler le gâteau sur un plat de service et l'arroser chaud avec la moitié du glaçage. Le gâteau doit devenir moelleux. Etaler le reste du glaçage lorsque le gâteau est complètement refroidi et décorer avec les zestes d'orange réservés.

Poulet frit au fromage

2 blancs de poulet, 4 œufs, 250 g de fromage, 2 cuillères à soupe de persil haché, 3 cuillères de crème fraîche, farine, sel et poivre

Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre. Couper les blancs de poulet en morceaux, les faire cuire à la vapeur. Faire tremper les morceaux de poulet dans le mélange d'œufs puis dans la farine et à la fin dans le fromage râpé. Les faire frire dans l'huile chaude. Servir aussitôt.

BON À SAVOIR
Fabriquez votre shampoing naturel

Nous utilisons quotidiennement une pléthore de produits pour les soins de notre peau et nos cheveux, sans nous soucier vraiment de leur contenu. Gels douches, crèmes ou shampoings sont tous des produits synthétiques qui peuvent être dangereux pour la santé. En effet, ils contiennent des substances souvent dangereuses puisqu'elles traversent notre peau par les pores et pénètrent dans le flux sanguin. Vous pouvez confectionner votre shampoing vous-même avec des ingrédients accessibles et pas chers. Pour ce faire, vous aurez besoin de bicarbonate de sodium, de vinaigre de pomme et de 2 bouteilles en plastique.

Préparation

Faites dissoudre une cuillère à soupe de bicarbonate dans un verre d'eau tiède. Puis remplissez la première bouteille avec ce mélange. Si vos cheveux sont gras ou épais, vous pouvez augmenter la quantité de bicarbonate. Ce mélange est le shampoing. Dans la 2e bouteille, mélangez ¼ de verre de vinaigre de pomme et un verre d'eau. Plus les cheveux sont secs, plus on ajoute de vinaigre. Cette préparation est le revitalisant.

Utilisation

Utilisez le premier mélange comme quand vous appliquez un shampoing acheté dans le commerce. Massez-vous le cuir chevelu et rincez à l'eau. Les cheveux deviendront rêches, mais le vinaigre rééquilibrera ensuite votre pH. Appliquez ensuite le mélange à base de vinaigre, puis rincez à nouveau. Il est possible d'ajouter des huiles essentielles pour aromatiser son shampoing et augmenter certaines propriétés. Si vous ajoutez de l'huile de romarin, vous lutterez contre la chute des cheveux. L'huile de lavande, quant à elle, détendra le cuir chevelu et laissera une odeur agréable. Pour les cheveux secs, un peu d'huile de jojoba ou de sésame après le lavage fait des merveilles.

Info Vous êtes angoissée en permanence ?

Évidemment, il serait idiot d'affirmer que votre humeur ne dépend que d'une carence en graisses… Mais sachez que les carences en acides gras — oméga-3 et oméga-6 en particulier — peuvent perturber notablement l'humeur. Adopter un régime plus riche en poisson vous permettra sans doute de vous sentir un peu mieux dans votre peau, en améliorant les performances de votre cerveau. Ne disait-on pas dans le temps que le poisson rendait intelligent et permettait de développer la mémoire ?