Trucs et astuces

Eliminer les taches de nicotine sur les doigts

Prenez un coton imbibé de jus de citron et d'eau oxygénée à vingt volumes, puis frottez vos doigts avec. Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées !

Enlever des taches de moisissure

Pour enlever des taches de moisissure sur du tissu ou sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique ou, si vous en possédez, remplacer la levure par du bicarbonate de soude puis frotter le moisi avec une brosse à dents que vous aurez imbibée de la préparation.

Abcès
Ramollir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

Yeux fatigués

Mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez-en un coton et passez-le autour de vos yeux !

Recettes maison anti-cellulite

Masque amincissant au marc de café
La caféine est idéale pour lutter contre la cellulite. On la retrouve d'ailleurs dans de nombreuses crèmes amincissantes. Pour créer soi-même son masque minceur anticapitons, on essaie donc sans hésiter cette recette ultrasimple.
La recette : Verser une cuillère à soupe de marc de café dans un bol et ajouter une cuillère à café d'huile d'olive. Mélanger et appliquer cette préparation sur les zones concernées. Enrouler ensuite dans de la cellophane et laisser reposer 20 minutes. Pour un maximum d'efficacité, on renouvelle l'application 2 fois par semaine.

Masque au lierre grimpant
Rien de tel que le lierre grimpant pour lisser la peau et chasser la cellulite.
La recette : Nettoyer des feuilles de lierre grimpant et les réduire en poudre à l'aide d'un mixeur. Ajouter un peu d'eau de façon à obtenir une pâte homogène. Appliquer sur les zones concernées, enrouler dans du cellophane et laisser reposer 20 minutes. Pour un résultat optimal, on renouvelle l'application 2 fois par semaine.

Lotion citron caféine
Savez-vous que le citron aide à déstocker les graisses et à raffermir la peau ? Associé à la caféine anticellulite, voilà un cocktail explosif pour gommer la cellulite.
La recette : Préparer un café très fort et en verser 50 cl dans une bouteille. Ajouter le jus d'un citron et secouer vigoureusement. Laisser reposer 24h et conserver au réfrigérateur durant 1 semaine au maximum. On frictionne ses cuisses vigoureusement, matin et soir, chaque jour durant 3 semaines pour de vrais résultats !

Photos : DR

Sablés rosaces au chocolat

190 g de beurre, 75 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 200 g de farine, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 pincée de sel, pâte à tartiner ou confiture

Dans un saladier, travailler à l'aide d'une spatule en bois le beurre ramolli puis incorporer le sucre glace et le sel. Incorporer le blanc d'œuf puis la farine tamisée avec le cacao en poudre. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. A l'aide d'une poche à douille cannelée, former des rosaces sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur la plaque du four. Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C (350 F) (thermostat 6). A la sortie du four, laisser refroidir. A l'aide d'une cuillère, coller les sablés deux à deux avec de la pâte à tartiner.

Hydratez-vous régulièrement

Le saviez-vous ?
Une baisse de seulement 2% de votre réserve en eau dans l'organisme entraîne une diminution des performances. En effet, un manque d'hydratation, même léger, a des effets immédiats sur la capacité à se concentrer, à réagir vite et de façon appropriée, ainsi qu'à mémoriser. Donc, même si vous ne ressentez pas la soif, buvez tout au long de la journée afin de renouveler l'eau dans votre corps. La boisson idéale est l'eau. Buvez-en l'équivalent d'un petit verre toutes les heures. Soyez raisonnable avec le thé et le café : pas plus de 3 ou 4 tasses par jour. Riches en caféine, ils pourraient vous énerver et vous stresser inutilement.

Tajine de collier d'agneau au four

Tranches de collier d'agneau, 8 petites pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de persil et de coriandre, 1/2 c. à c. de safran, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/2 c. à c. de paprika doux, 1 pointe de piment en poudre, sel, poivre, 1/2 citron, quelques olives, 4 c. à s. d'huile d'olive

Hacher l'oignon, couper les pommes de terre en quartiers et le citron en deux. Dans un plat allant au four, mettre l'huile, l'oignon, l'ail, le bouquet, les épices, le sel, le poivre et la viande. Bien mélanger le tout et en imbiber la viande. Déposer les pommes de terre, les olives puis le citron. Recouvrir d'un papier aluminium. Enfourner à 160°C pendant une heure. Servir.

Les migraines ophtalmiques peuvent provoquer des hallucinations

VRAI
Ces hallucinations sont liées à une dilatation des vaisseaux dans l'aire cérébrale de la vision (rien à voir avec une tumeur). La crise de migraine est précédée ou accompagnée d'auras, des sensations visuelles anormales, qui disparaissent, heureusement, sans séquelles.

Contour des yeux
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
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.