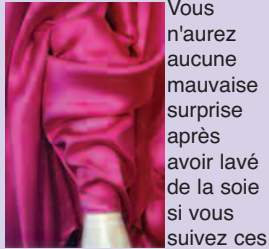


TRUCS ET
ASTUCES

Laver de la soie



Vous n'aurez aucune mauvaise surprise après avoir lavé de la soie si vous suivez ces

principes de base :

- employer uniquement de l'eau froide pour le lavage comme pour le rinçage de la soie ;
- éviter de l'essorer et ne jamais la faire sécher au soleil, car cela dénaturerait ses couleurs.

Prendre soin du satin

Matière fragile, le satin demande quelques précautions quant à son nettoyage. Ajouter un filet de vinaigre et un morceau de sucre à la dernière eau de rinçage afin que les couleurs ne défraîchissent pas. Eviter d'essorer le satin et le repasser exclusivement à la pattemouille.



Du linge de couleur éclatant !



Lorsque vos vêtements ne sont pas garantis grand teint, les laisser tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide salée (6 cuillères à soupe de sel pour 1 litre d'eau) avant de les laver une première fois. Vos tricotés et chemisiers délicats conserveront plus longtemps leurs couleurs fraîches si vous ajoutez un filet de vinaigre blanc à leur dernière eau de rinçage.

Cookies



200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, 60 g gruyère, 60 g d'olives noires, 60 g de pignons de pin, 80 g de beurre, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les olives, taillez le gruyère en petits dés. Dans le bol du robot, mélangez la farine, la levure, le beurre, la crème fraîche, le sel et le poivre. Ajoutez l'œuf, les tomates, les olives et les pignons. Mélangez délicatement et prélevez des morceaux de pâte de 10 g environ, façonnez des boules et aplatissez-les un peu avec le dos d'une cuillère sur une plaque de cuisson. Faites cuire 15 mn.

BEAUTÉ
Aliments anti-cellulite

Le poivron

Qu'il soit vert ou rouge, le poivron possède des propriétés diurétiques et tonifiantes qui combattent l'installation des graisses et des sucres. Ainsi, il protège nos courbes des capitons disgracieux.

Comment le consommer ?

Cru, en salade ou grillé avec un filet d'huile d'olive. Mais pas plus, sinon ça annule son effet déstock.

Le céleri-branché

Si son amertume n'est pas très agréable, c'est pourtant là que réside son pouvoir anti-cellulite. En effet, ses substances amères éliminent les graisses et empêchent notre corps de stocker les sucres. Riche en nutriments, il exerce une action détoxifiante sur notre organisme, idéale contre la rétention d'eau. En plus, il réduit l'appétit... Que du bon.

Comment le consommer ?

A l'heure de l'apéro, on remplace le céleri-mayonnaise par un duo light : céleri et fromage blanc.

Le thé vert

Véritable allié-minceur, le thé vert a de multiples vertus. Ses propriétés diurétiques luttent contre la rétention d'eau et par

conséquent l'installation de la cellulite. Il favorise l'évacuation des lipides débarrassant ainsi notre organisme des cellules graisseuses. Quant à son pouvoir antioxydant, il préserve notre capital jeunesse en combattant les radicaux libres. De quoi remplir vite son mug.

Comment le consommer ?

On le boit aussi bien chaud que froid. Sans sucre bien sûr.

Le chou
Chou vert, chou ou chou-fleur, tous sont des armes anti-capitons et anti-bourrelets. Riche en potassium et en



fibres, le chou prévient la rétention d'eau à l'origine de l'inesthétique peau d'orange et modère notre appétit. Pauvre en calories, environ 28 pour 100 g, cet aliment est bon sur toute la ligne.

Comment le consommer ?

En salade avec un peu de vinaigrette, cru à l'apéro accompagné d'une sauce au fromage blanc et en version soupe.

BON À SAVOIR
Les lunettes de soleil

Avec l'arrivée progressive du soleil, on retrouve ses petites habitudes : régime pour pouvoir bien profiter de la plage, protection de la peau et... des yeux. Au moment d'acheter une paire de lunettes de soleil, attention cependant à ne pas faire n'importe quoi ! Les lunettes de soleil se trouvent partout à bas prix, sur les marchés, sur les étals des vendeurs à la sauvette. Mais qu'en est-il vraiment de leur qualité ? Ne sont-elles pas dangereuses pour nos yeux ? Sans compter que ce sont souvent des lunettes de

contrefaçon, ce qui peut coûter rapidement beaucoup plus cher, même à l'acheteur !

Elles sont souvent très fragiles

Vos lunettes à bas prix ne dureront sans doute pas plus d'une saison. Plastique et vis de mauvaise qualité, elles ressemblent fort à de vraies lunettes vues de loin, mais il y a de fortes chances pour qu'elles finissent par se casser. Ce qui ne serait pas si grave, étant donné leur prix, si vous ne risquiez pas de vous blesser !

Elles filtrent mal les ultraviolets

Le prix est synonyme de qualité en ce domaine comme en d'autres. Des verres de piètre qualité filtrent très mal les rayons ultraviolets. Résultat ? Un risque accru de brûlure de la cornée, ou de cataracte ! En d'autres termes, vos lunettes cheap pourraient bien finir par vous rendre aveugle...

Des verres très (trop) sombres ne signifient rien

Certes, plus un verre est sombre, plus il réduit l'éblouissement. Mais ce n'est, en réalité, pas suffisant. S'il ne filtre pas correctement les UV, un verre trop sombre aura même l'effet inverse. En effet, vos pupilles auront tendance à se dilater encore plus, laissant pénétrer davantage de rayons ultraviolets sur la rétine. Il faut à tout prix choisir des verres qui offrent une protection totale contre les UVA et les UVB.

Mincir avant l'été
Suivez la règle des 1/10^e

Cette règle est très simple : tous les glucides que vous consommez doivent comporter au moins 10% de fibres (en poids). Si vous mangez 150 grammes de glucides, il faut donc qu'il y ait 15 grammes de fibres. Ce rapport ne sort pas de nulle part : c'est celui des graines et céréales complètes. Comme l'a montré une étude parue dans la revue *Public health nutrition*, les aliments dont le rapport fibres/poids total est de 1/10 contiennent moins de sucres, de sodium et d'acides gras saturés.

Omelette végétarienne

1 cuillère à soupe et 2 cuillères à café d'huile d'olive, séparées, 30 g d'épinards hachés, 30 g de poivron rouge haché, 15 g d'oignon haché, 2 œufs battus, 2 cuillères à café de basilic frais émincé

Faites chauffer une poêle à feu moyen. Versez la cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand l'huile est assez chaude, ajoutez les épinards, le poivron et l'oignon, et laissez cuire en remuant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à se ramollir. Salez,

puis retirez les légumes de la poêle et réservez-les dans une assiette. Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive dans la poêle et huilez bien toute sa surface. Ajoutez les œufs et inclinez la poêle pour obtenir une fine couche d'œuf d'un côté. Versez les légumes sur la moitié de l'omelette. Quand elle a pris sur les bords, repliez précautionneusement la moitié vide de l'omelette sur les légumes et transférez dans une assiette. Garnissez avec le basilic.



Comment nettoyer ses poumons naturellement

La cigarette est addictive et plusieurs personnes ont vraiment du mal à décrocher. Si vous en faites partie, au moins essayez de réduire vos risques. Il y a plusieurs choses qui peuvent vous aider à nettoyer les voies respiratoires ! Cependant, vos poumons ne deviendront pas tout à fait propres et clairs vu tout ce que vous ingérez en fumant des cigarettes. Ces produits vont vous aider à débarrasser vos poumons de la majorité des toxines, ce qui réduit considérablement votre risque de maladies !

Le maïs

Le maïs contient du bêta-cryptoxanthine, un antioxydant puissant qui aide à protéger les poumons. N'achetez pas du maïs emballé, il est génétiquement modifié et privilégiez le



maïs biologique

Le sélénium

Le sélénium est également un antioxydant puissant qu'on trouve dans différents types de poissons, tels que le thon, la morue et le saumon. On peut également trouver le sélénium dans l'agneau, les œufs et les céréales. Toutefois, nous recommandons de manger de la viande avec modération.

L'ail

L'ail a plusieurs propriétés anticancéreuses ! Une étude réalisée à l'université de Washington a prouvé que l'ail est cent fois plus fort que les meilleurs antibiotiques pharmaceutiques mis sur le marché !

Le gingembre

Le gingembre est un aliment extrêmement utile pour nettoyer le corps des toxines. Vous pouvez le boire comme un thé, ou l'utiliser en poudre pour ajouter de la saveur à vos repas.

Les oranges

Les oranges sont une source incroyable de vitamines. De plus, elles contiennent de la cryptoxanthine, un pigment caroténoïde naturel. Cet antioxydant est très efficace contre le cancer du poulmon.