

Beauté

Soigner la fatigue des yeux pour avoir bonne mine !

Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir... Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais beaucoup n'apprécient pas toujours ! Alors, comment venir à bout de ses petits tracas quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ? Lisez plutôt la suite !

Atténuer la fatigue des yeux

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans cesse).

Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de grumeaux. Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots. Conservez-les au frigo. Appliquez-la sur le contour de l'œil et des paupières avant le coucher...

Atténuer les poches sous les yeux

Appliquez des rondelles de pommes de terre crue en cataplasme.

Atténuer les yeux cernés

Diluez 1 cuillère à café de miel dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis trempez 2 cotons dans cette préparation et posez-les sur vos yeux fermés durant 5 minutes.



Photos : DR

Fricassée de dinde aux épinards

200 g de blanc de dinde, 150 g d'épinards, 150 ml de bouillon de volaille, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 2 c. à s. de crème légère, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre



Nettoyez les épinards puis réservez quelques têtes pour la décoration. Dans une casserole, portez le bouillon de volaille à ébullition, ajoutez l'oignon et l'ail hachés, les épinards coupés en petits morceaux et la crème légère. Laissez bouillir 10 min. Passez le mélange à la moulinette.

Si la sauce est trop liquide, prolongez la cuisson de quelques minutes. Dans une poêle, faites revenir les blancs de dinde coupés en lanières. Assaisonnez. Nappez de crème d'épinards et laissez cuire à feu doux 2 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez aussitôt.

Recommandations pour faire baisser le taux de cholestérol



Voici quelques conseils pour faire baisser le taux de cholestérol :

- il est important de manger trois fruits par jour et une belle portion de légumes (crus ou cuits) aux principaux repas, ces derniers sont très riches en fibres ;
- manger une pomme avec la pelure par jour ;
- les produits laitiers devront être toujours sans gras : lait

écrémé, yaourt light, fromages avec 10% de MG maximum...

- boire beaucoup d'eau, au moins 6 verres par jour ; vous pouvez y ajouter 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre de pomme ;
- utiliser sur le pain de la margarine sans cholestérol ;
- se limiter à 2 œufs par semaine ;
- éviter le beurre, la crème.

Le saviez-vous ?

Pour un teint éclairci et lumineux

Faites dissoudre : 15 g de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours.

Bonne digestion

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid : rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à ma peau et mes yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

Coup de peps

Il s'agit d'une cure de nettoyage de l'appareil digestif qui renforce également l'énergie : boire au réveil un verre de citrons pressés.



Le café et la grossesse

La caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).



Pain d'épices

250 g de farine, 1 sachet de levure, 100 g de sucre, 1 c. à c. de 4-épices, 250 g de miel, 2 œufs

Mélanger la farine et la levure. Ajouter le sucre et les épices. Faire chauffer le miel et ajouter au mélange précédent. Ajouter les 2 œufs et bien mélanger. Verser dans un moule et faire cuire à 160° C. Surveiller la cuisson à partir de 45 min.



SANTÉ

Attention, la rétention d'eau peut aussi être due à une maladie !

Une rétention d'eau peut être due à diverses maladies. Et l'œdème peut concerner des zones très différentes. Voici quelques exemples parmi les plus fréquents :

L'insuffisance veineuse des membres inférieurs

Lorsque les veines des membres inférieurs peinent à faire remonter le sang vers le cœur, il peut se produire un œdème dans les pieds et les chevilles. Le traitement consiste à soigner l'insuffisance veineuse.

L'insuffisance cardiaque

Si le muscle cardiaque, qui fait office de pompe, fait mal son travail, le sang a du mal à bien circuler. Cela produit un œdème des pieds et des chevilles. Dans les cas plus graves, il peut se produire un œdème des poumons, qui gêne la respiration.



L'ascite

Il s'agit d'une rétention d'eau dans le ventre, plus exactement dans la cavité péritonéale. Elle est souvent liée à une maladie du foie, ou une inflammation du péritoine, cette membrane située dans l'intérieur du ventre. Les œdèmes généralisés peuvent par exemple survenir suite à une allergie. Dans certaines allergies, on observe un

œdème très localisé. Par exemple une piqûre d'abeille sur la main peut faire gonfler tout le bras.

Rétention d'eau due à un médicament

Les corticoïdes (médicaments à base de cortisone) ont tendance à faire gonfler. La nifédipine peut entraîner des œdèmes des membres inférieurs... Si vous prenez un médicament au moment où une rétention d'eau avec œdème apparaît, commencez par lire sa notice.