BON À SAVOIR

10 astuces anti-migraine

Photos : DR

La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs :
1 - prenez un médicament antidouleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage ;
2 - si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment ;
3 - sortez et prenez un bol d'air ;
4 - faites un petit somme ;
5 - allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules ;
6 - demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et des épaules ;
7 - le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçons sur votre nuque ; respecter une bonne hygiène de vie ;
8 - assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues ;
9 - consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers ;
10 - prenez des repas légers et équilibrés. Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation…) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.

Petits moelleux au chocolat

150 g de chocolat noir, 12 carrés de chocolat noir, 80 g de beurre, 90 g de sucre en poudre, 2 c. à s. rases de farine, 4 œufs, sucre glace

Préchauffez le four th.8 (240°C). Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 12 carrés) au bain-marie. Lissez bien le mélange en fouettant, comme les œufs et le sucre. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre deux carrés de chocolat.
Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four, légèrement saupoudrés de sucre glace.

Trucs et astuces

Enlever une tache de feutre sur les tissus de coton colorés
Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau savonneuse. La tache diluée, tamponnez avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez et lavez. Ou frottez la tache de feutre avec un linge imbibé de lait tiède ou du jus de citron. Rincez, lavez.

Enlever une tache de feutre sur la laine
Tamponnez la tache avec un linge imbibé de jus de citron. Recommencez l'opération, jusqu'à disparition totale de la tache, quand la zone tachée sera sèche.

Tache de feutre sur du synthétique
Tamponnez la tache avec un linge imbibé d'eau vinaigrée (sauf sur l'acétate). Lavez. Rincez.

CHEVEUX MIXTES

Racines grasses et tiges sèches, deux fois plus d'entretien !

Les cheveux mixtes sont le résultat de racines capillaires grasses et de tiges desséchées sur leur longueur par la pollution atmosphérique, la climatisation ou l'abus de shampooings détergents et de décolorations.

A qui la faute ? Faites le bilan…
L'hérédité. Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux mixtes. Un problème endocrinien : un excès de sécrétions d'hormones mâles.
L'alimentation. L'abus de graisses et de sucres. Certaines affections : la constipation, l'obésité, l'encrassement du foie. Le stress, ou un choc émotionnel, accélère l'hypersécrétion séborrhéique.
Des shampooings inadaptés : de mauvaise qualité ou mal employés.

Pour bien soigner les cheveux mixtes ?
Améliorez votre état de santé général :
* Nourrissez-vous de manière équilibrée (diversifiez vos apports en protéines) ;
* absorbez des compléments alimentaires pour cheveux. Traitez séparément les racines grasses et les pointes sèches ;
* lavez les cheveux avec un shampooing doux pour calmer les glandes sébacées ;
* nourrissez les longueurs et les pointes des cheveux avec des bains d'huile et des masques hydratants.

Croquettes aux œufs

6 œufs, 1 oignon haché, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 tranches de pâté de bœuf fumé hachées. Sauce béchamel : 1 verre et demi de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œufs, la chapelure, huile pour la friture

Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes. Les écaler et les râper. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil haché et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois, assaisonner de sel, poivre et muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement, incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois, ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau. Façonner des croquettes régulières avec le mélange, les passer dans les blancs d'œufs, ensuite les enrober dans la chapelure. Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaude, les mettre sur du papier absorbant. Servir aussitôt.

Une gym douce pour un corps tonique

Pour se remuscler sans attendre, voici quelques mouvements qui sculptent sans risque dès le retour à la maison après un accouchement.

Abdos avec bébé
Cet exercice est excellent pour la circulation du sang dans les jambes, pour muscler les fesses, les cuisses, le périnée, le bas du ventre. Il étire la nuque et détend le haut du dos et sert aussi à contrebalancer les effets de la station debout.
Si on évite les abdos classiques, de type pédalage et ciseaux, on peut démarrer dès le retour à la maison. Posez votre bébé sur le haut de vos cuisses ou le bas de votre ventre, mais jamais au milieu afin d'éviter la pression sur le périnée. Allongée, jambes fléchies, pieds à plat, expirez puis soulevez doucement le bassin en serrant le périnée. Restez dans cette position le temps de quelques respirations et poussez les fesses vers le haut. Relâchez.

Seins au top
L'important c'est avant tout d'éviter la position en arrière avec le dos rond, qui tirerait sur les seins et entraînerait des crevasses. C'est le moment ou jamais de redresser le dos, quitte à vous tenir légèrement en avant. Pour faire travailler cette zone pectorale, asseyez-vous face au papa, le dos bien droit.
Tentez de repousser le bras opposé en résistant. Maintenez la pression et recommencez l'exercice.

Taille de guêpe
Ces abdominaux magiques font travailler sans douleur les petits obliques et le muscle transverse : idéal pour «reprofiler» la taille. Allongée, bassin bien en place, genoux fléchis et pieds à plat, placez une main au ras du pubis. En expirant, imaginez que vous prolongez une cuisse au-delà du genou, comme si vous tiriez le fémur hors du bassin. Ne contractez pas la jambe ni la cuisse, ne levez pas le pied du sol. Faites cet exercice de chaque côté, en rentrant votre ventre. Surtout n'appuyez pas la main. Vous sentirez votre ventre se serrer sous vos doigts.