

Info

Comment
utiliser l'huile
de coco

Si vous perdez vos cheveux, utilisez-la chaude en massant doucement votre crâne pendant 5 minutes, afin qu'elle pénètre profondément dans les follicules, nourrissant et renforçant ainsi vos cheveux. Puis laissez reposer pendant au moins une heure (2 à 4 pour une meilleure efficacité), puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Vos cheveux doivent être lavés très soigneusement, un lavage médiocre entraîne des cumuls de sébum sur le crâne, ce qui empêche les cheveux de pousser. Non seulement l'huile de coco stimule la pousse des cheveux, mais elle les rend brillants. C'est aussi un remède efficace contre les poux, les pellicules et les boutons qui apparaissent parfois sur le crâne.



Mousse de fraises

400 g de fraises, 4 blancs d'œufs, 25 cl de crème fraîche, 100 g de sucre glace, jus d'1 citron

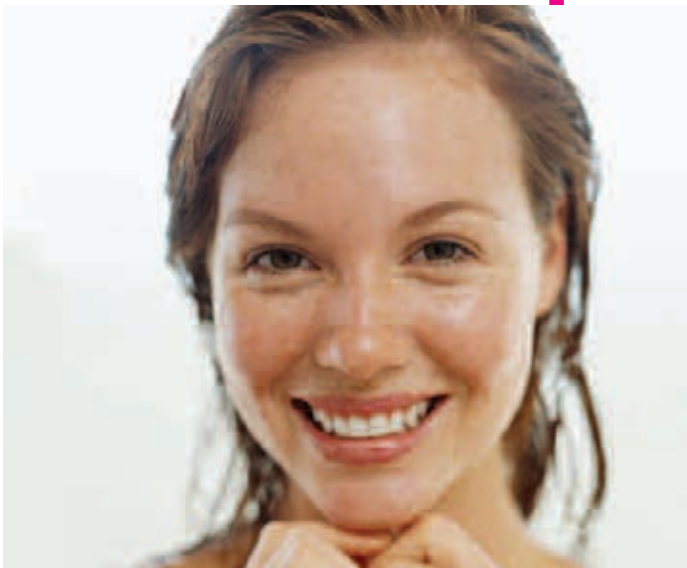


Laver et équeuter les fraises, égouttez-les. Garder quelques fraises pour la décoration et mixer le reste avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement à la purée de fraises. Mettre la crème fraîche dans une terrine et montez-la à l'aide d'un fouet électrique, incorporez-la délicatement au mélange

précédent. Tapissez un moule rectangulaire avec une feuille d'aluminium, remplir avec la mousse, placer le moule au réfrigérateur pendant 3 heures, démouler au moment de servir. Décorer la mousse avec les fraises et la purée de fraises. Servir très frais.

BEAUTÉ

La fin des peaux
flasques

Le blanc d'œuf

Le blanc d'œuf est un astringent naturel. Par conséquent, ses composants qui permettent de soutenir la peau (les hydro lipides) liftent la peau flasque. Fouettez deux blancs d'œufs jusqu'à l'obtention d'une surface mousseuse. Appliquez sur le visage et le cou. Laissez 20 minutes, puis rincez à l'eau froide. Vous pouvez aussi mélanger un blanc d'œuf et une cuillère à café de yaourt nature et fouetter. Appliquez sur le visage et le cou et laissez 20 à 30 minutes avant de rincer. Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre de ces recettes deux fois par semaine pour obtenir une peau ferme et lumineuse.

Le miel

Le miel est utile pour lutter contre la peau flasque grâce à ses propriétés antioxydantes, hydratantes et anti-âge. Mixez 2 ou 3 cuillères à café de miel avec 2 ou 3 gouttes de jus de citron et d'huile d'olive. Appliquez sur le visage et le cou, laissez sécher, puis rincez à l'eau chaude. Répétez cette opération chaque jour pour des résultats visibles.

Le citron

La vitamine C présente dans le citron aide à la production de collagène qui restaure l'élasticité de la peau. Le citron possède également des propriétés astringentes qui tendent la peau et réduisent les rides. Pressez un citron et étalez le jus sur votre visage et votre cou. Laissez reposer 5 à 10 minutes, rincez votre visage avec de l'eau, puis hydratez votre peau avec une lotion de bonne qualité. Répétez cette opération plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi faire tremper un gros morceau de citron dans une tasse d'eau froide. Étalez l'eau sur votre visage et laissez-la sécher à l'air libre. Répétez cette opération chaque jour.

Le concombre

Le concombre est l'un des meilleurs toniques pour la peau, qu'il revivifie. Écrasez un demi-concombre et pressez-le sur une passoire afin de concentrer son

jus. Appliquez ce jus sur votre visage et laissez sécher à l'air libre, puis rincez à l'eau fraîche. Répétez cette opération chaque jour. Autre solution : mélangez du concombre haché et du yaourt nature en quantité égale. Appliquez la préparation sur votre visage et laissez reposer 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau tiède et répétez cette opération plusieurs fois par semaine. Vous pouvez aussi fabriquer un masque en mélangeant 2 cuillères à café de jus de concombre, un blanc d'œuf. Étalez sur votre visage et votre cou, laissez reposer 15 minutes. Lavez à l'eau fraîche. Recommencez chaque semaine.

Photos : DR

L'eau de rose

L'eau de rose est un astringent naturel et, par conséquent, un formidable tonique qui raffermi la peau. De plus, elle la garde claire et lumineuse. Appliquez de l'eau de rose sur votre visage et votre cou avant de vous coucher. Cela resserrera vos pores et combattrà les effets de l'âge.

L'huile de massage

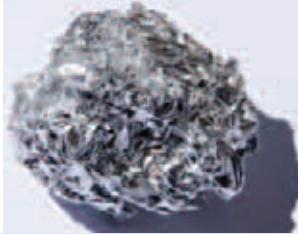
Vous pouvez raffermir la peau de votre visage grâce à un simple massage de votre visage et de votre cou avec de l'huile d'olive. Celle-ci contient des antioxydants, comme les vitamines A et E, qui ont des propriétés anti-âge. Faites légèrement chauffer de l'huile d'olive au micro-ondes. Appliquez-la sur votre visage et votre cou. Massez délicatement avec le bout de vos doigts par mouvements circulaires pendant 10 minutes. Faites ceci tous les jours avant de vous coucher.

BON À SAVOIR

Quelques façons d'utiliser
le papier aluminium que
vous ne connaissez pas

Dans chaque cuisine se trouve un rouleau de papier aluminium. Il peut être utilisé de différentes manières. En voici quelques-unes :

- Redonnez de la brillance à votre argenterie préférée : couvrez le fond de votre casserole avec du papier aluminium, ajoutez de l'eau puis deux cuillères de sel. Trempez votre argenterie dans ce mélange. Ensuite laissez reposer pendant 3 minutes. Laissez sécher puis essuyer avec un chiffon de coton.
- Faites une boule de papier aluminium et frottez avec les poêles, les casseroles et la cuisinière à gaz.
- Nettoyez vos bijoux en couvrant le fond d'un récipient avec de l'aluminium, ajoutez-y du détergent à lessive. Ensuite, lavez vos bijoux et laissez-les sécher. Vos bijoux seront comme neufs.
- Mettez du papier aluminium sur votre table de repassage. Ensuite déposez votre vêtement sur le papier aluminium pour le repasser. De cette manière et grâce à la chaleur que va conserver le papier aluminium vous repassez les deux côtés en même temps.
- Nettoyez votre fer à repasser en frottant avec du papier aluminium par-dessus.
- Pliez le papier aluminium plusieurs fois et coupez-le avec des ciseaux, cela vous aidera à bien les aiguïser.
- Pour protéger vos plantes contre les insectes, insérez dans le pot des morceaux de papier aluminium.

Tajine de lapin
au citron

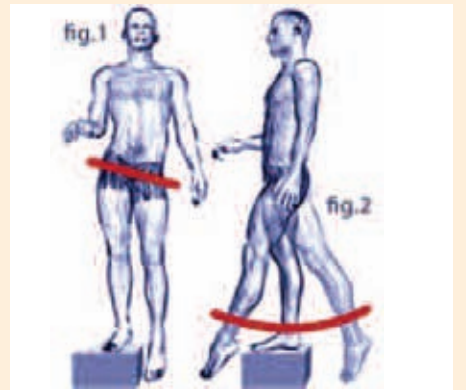
1 lapin découpé, 1 citron, 3 oignons, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, sel, 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé, 1/2 c. à c. de cumin en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de safran, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, fond de volaille



Emincez les oignons, écrasez l'ail, hachez le persil et la coriandre. Dans un grand faitout, faites fondre le beurre, et faites revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, ajoutez les oignons. Faites-les colorer également. Réservez le foie.

Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et l'ail écrasé, et 30 cl de fond de volaille. Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Si nécessaire, ajoutez à nouveau 20 cl de fond de volaille en cours de cuisson. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil et la coriandre. Ajoutez le foie et laissez cuire environ 10 minutes. Servez bien chaud.

SANTÉ

COMMENT SOULAGER SA
SCIATIQUE NATURELLEMENT
ET SIMPLEMENT

La sciatique touche beaucoup de personnes et est très répandue, ces douleurs liées au nerf ischiatique sont parfois insupportables, voici donc quelques astuces pour vous soulager. Dans un premier temps, essayer de décoincer le nerf ischiatique. Une solution très simple existe pour décoincer ce nerf, la plupart du temps elle est très efficace, surtout si c'est un début desciatique, comment faire ? C'est un jeu d'enfant, il faut simplement monter sur une marche (un marche-pied ou une pile d'annuaires) avec la jambe non douloureuse et de laisser pendre l'autre jambe dans le vide (celle qui fait mal, fig.1). Dans l'idéal aidez-vous d'une rambarde pour vous tenir, sinon faites vous aider. L'objectif de cet exercice est de tirer sur le nerf sciatique pour essayer de le remettre en place. Lorsque la jambe douloureuse est bien détendue, laissez tomber le bassin du côté de la jambe douloureuse et avec cette jambe faites un mouvement de balancier d'avant en arrière sans trop forcer (regardez la fig.2). En faisant ce mouvement (comptez tout de même une cinquantaine d'allers-retours), le nerf devrait se remettre en place et vous devriez être soulagé comme par magie ! Vous pouvez répéter ce mouvement plusieurs fois dans la journée.

Mouvement anti-sciatique n°2

Un autre mouvement qui marche très bien contre la sciatique : allongez-vous sur le dos, jambes tendues, soulevez la jambe douloureuse et croisez au-dessus de l'autre jambe. Vous devriez sentir un décoincement des lombaires et des muscles lombaires.