

Trucs et astuces

Fabriquer un lait pour le corps



Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Il faut mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Bien mélanger et le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.

Assécher des boutons d'acné



Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace. Il faut faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passer le mélange sur les boutons avec un coton. L'opération doit être réalisée deux fois par jour et les boutons sont asséchés.

Avoir un sourire éclatant



Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents et les rendre les plus blanches possible. On peut les blanchir en mélangeant de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane. Mélanger au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages normaux.

SANTÉ

Prenez vos médicaments à la bonne heure

Appliquée à l'administration des traitements médicamenteux, la chronobiologie devient chronothérapie. Elle a essentiellement pour but de déceler l'instant où un médicament a la meilleure efficacité thérapeutique pour des effets secondaires minimum.

On sait en effet que la réponse de l'organisme à un produit toxique est variable dans le temps. Une notion qui s'est révélée essentielle et révolutionnaire, notamment dans les traitements anticancéreux, pour mettre en place une chimiothérapie, ou dans le cas de maladies cardiaques. Mais dans la vie courante, sachez que :

- l'aspirine est plus efficace prise le soir et que ses effets secondaires sont réduits.

A recommander notamment pour ceux qui souffrent de troubles de la coagulation du sang, mais également, tout simplement, pour effacer les effets d'un dîner un peu trop copieux.

- Les anti-inflammatoires,



Photos : DR

notamment ceux qui contiennent des corticoïdes, seront pris en deux fois : deux tiers le matin et un tiers le soir. Mais, dans le traitement de l'asthme, la prise de cortisone est plus efficace et bien mieux tolérée le matin vers 8h, car elle respecte le rythme naturel de la

sécrétion de cortisone.

- Les médicaments antiallergiques seront pris de préférence le soir, vers 19h.
- Les médicaments contre la tension artérielle seront conseillés le matin pour être protégé pendant toute la journée.

Crevasses aux mains



Les crevasses aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces : dans un bol, mélangez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères d'argile en poudre. Ajoutez une cuillère d'eau. Mélangez et appliquez cette pâte sur les crevasses. Laissez reposer pendant environ une demi-heure puis rincez à l'eau. Appliquée une fois par semaine, cette préparation vous aidera à retrouver de jolies mains.

Suprêmes de poulet farcis

Cuisson 25 min. Pour 4 personnes : 4 blancs de poulet, 60 g d'anchoïade, 4 tomates, romarin, sel, poivre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 10 cl d'eau



Posez 4 blancs de poulet sur le plan de travail et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Etalez dessus 60 g d'anchoïade et éparpillez 4 tomates coupées en petits morceaux. Enroulez soigneusement les suprêmes de poulet sur eux-mêmes, mettez dessus un brin de romarin et ficelez-les. Salez-les légèrement et poivrez-les. Faites-les dorer pendant 5 min dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive chaude puis ajoutez 10 cl d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 min. Vous pouvez accompagner ces suprêmes de poulet avec des pâtes ou de la purée.

Mousse au chocolat amer

5 tablettes de chocolat amer, 1/2 verre d'eau, 50g de beurre, 3 jaunes d'œufs, 8 blancs d'œufs, 1 pincée de sel

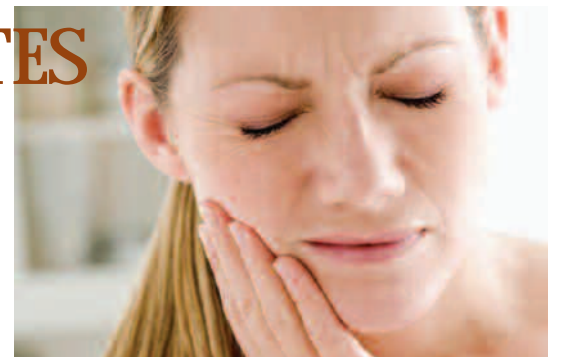


Faites fondre le chocolat dans l'eau. Incorporez alors le beurre par petites noisettes sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange devienne brillant. Hors du feu, incorporez également les jaunes un à un en remuant avec une spatule en bois. Laissez refroidir. Montez les blancs d'œufs en neige ferme dans un saladier avec une pincée de sel. Mélangez délicatement le chocolat et les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce que vous obteniez une mousse homogène. Cette opération doit se faire lentement de manière à ce que l'incorporation des blancs se fasse sans en briser la texture mousseuse. Versez la mousse au chocolat amer dans des petits récipients et réservez au frais.

LES APHTES

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage....) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée).

Pour diminuer la douleur il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils



dépassent les 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les

aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acidobasique, en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melons, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

BON À SAVOIR

La fatigue persistante peut cacher une dépression insidieuse

VRAI. Fatigue matinale, manque d'énergie, ralentissement des activités, absence de désirs et de projets sont des symptômes bien connus de la dépression. Cette dernière ne s'exprime pas toujours par des idées moroses et taciturnes.

