

MAQUILLAGE : LES PINCEAUX

Comment bien les entretenir



Nettoyez régulièrement (environ une fois par semaine) vos pinceaux à l'eau et au savon, ou à l'aide d'un shampoing doux, pour éviter la prolifération des bactéries, surtout si vous êtes sujette aux petits boutons. Une fois bien essorés, il vous suffira de les laisser sécher à plat pour ne pas endommager les poils. Et en cas de bouton d'herpès au niveau des lèvres, oubliez le rouge à lèvres quelques jours afin de ne pas le contaminer et de voir surgir une nouvelle crise en peu de temps...

Astuce

Soigner un bouton d'acné pendant la crise



Pour faire disparaître plus rapidement boutons et comédons, tamponnez-les plusieurs fois par jour avec un coton-tige imbibé de vinaigre blanc ou appliquez une rondelle de citron sur le bouton pendant quelques minutes. Désinfection et assèchement garantis.

BON À SAVOIR

Ce que vos yeux révèlent sur votre santé



Photos : DR

Si les yeux sont le miroir de l'âme... ils reflètent aussi votre état de santé. Selon l'académie américaine d'ophtalmologie, les personnes de plus de quarante ans doivent effectuer un examen des yeux pour s'assurer de leur santé, mais également de celle des autres organes. Voici quelques maladies que vos yeux peuvent révéler :

Stress

Si vous remarquez une baisse de la vision, le stress peut en être le responsable. Selon les médecins, la tension mentale (stress émotionnel, mental, environnemental) joue un rôle important dans le fonctionnement visuel. Les aléas de la vie quotidienne incitent parfois l'organisme à réagir involontairement. Tous les organes sont en alerte, il y a donc une mobilisation d'énergie. S'ensuit une phase de résistance qui pousse à des modifications physiologiques brusques ; et enfin une phase d'épuisement, au cours de laquelle les organes tels les yeux se fatiguent, avant de

fonctionner normalement ce qui peut provoquer une baisse de la vision.

Pression artérielle élevée

L'hypertension est une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères, il est difficile de reconnaître ses symptômes. C'est le responsable majeur des accidents cardiovasculaires. Cette maladie peut provoquer des dommages au niveau des reins tels l'insuffisance rénale ou au niveau des yeux (lésion à la rétine qui peut mener à une perte de vue). Car cette pression fragilise les vaisseaux sanguins. En outre, une pupille étroite même dans les lieux les plus sombres peut être un signe que la personne souffre d'hypertension.

Allergie

Une allergie est une réaction anormale de l'organisme suite à un contact avec une substance inconnue de l'organisme. Des yeux gonflés ou rouges sont signe que la personne souffre d'allergie à la poussière, au pollen ou à un produit cosmétique pour les yeux.

Thyroïde

La thyroïde est une glande responsable de la fabrication des hormones, elle est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Un déséquilibre au niveau de cette glande peut provoquer une production d'hormones en trop (hyperthyroïdie) ou en moins (hypothyroïdie). Par conséquent, une rougeur, inflammation ou sécheresse de la surface oculaire, peuvent être un signe de maladie comme la thyroïde.

Diabète

Il est important pour les diabétiques de consulter les ophtalmologues de façon régulière pour surveiller les effets de la maladie sur leur santé. Les symptômes peuvent être une vision floue qui apparaît et disparaît en raison de la variation du taux de sucre dans le sang. En outre, ceux qui n'ont pas été encore diagnostiqués ne doivent pas négliger les symptômes de cette maladie. Car cette dernière peut endommager les vaisseaux sanguins de la rétine.

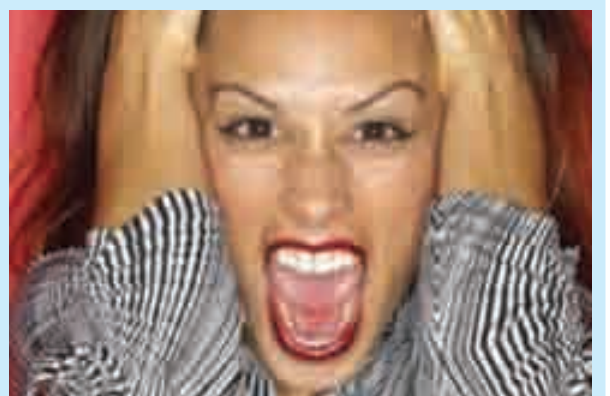
DHAL : LENTILLES AUX ÉPICES

400 g de lentilles corail, 2 gousse d'ail, 1 petit morceau de gingembre (env. 3cm), 2 petits oignons frais, 1 c. à café de graines de cumin, 1 citron vert, 1 c. à soupe d'huile, Sel et poivre



Pelez et hachez finement l'ail et le gingembre. Pelez les oignons avec un peu de leur tige et émincez-les. Lavez le citron, râpez le zeste. Faites chauffer l'huile dans une casserole, mettez le cumin et faites chauffer 30 secondes. Ajoutez l'ail, le gingembre et les oignons, faites revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez les lentilles dans la casserole, versez 1,2 litre d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire 20 minutes à couvert. Incorporez les zestes de citron et les graines de cumin, assaisonnez et servez.

Comment retrouver des cheveux naturels



S'il s'agit d'une coloration directe, celle-ci disparaît après quatre ou cinq shampooings, mais s'il s'agit d'une coloration avec oxydation, consultez votre coiffeuse. Avec des produits dégorgeants, elle peut effacer la couleur, puis recolorer les cheveux d'un ton proche de votre base naturelle. N'appliquez pas vous-même une nouvelle couleur sur l'ancienne pour la camoufler. Les deux se mélangent et vous risqueriez un résultat catastrophique !

MOELLEUX CHOCOLAT ET NOISETTES RAPIDE



200g de chocolat noir, 1 petit café espresso, 200g de beurre coupé en dés, 80g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe de cacao en poudre, 5 œufs, 200g de sucre, 125g de noisettes

Préchauffez le four à 180 degrés. Beurrez et fariner un moule à manqué de 24cm de diamètre. Coupez le chocolat en morceaux et le faire fondre très doucement au bain-marie. Dès que le chocolat commence à fondre ajoutez l'espresso, puis le beurre, et laissez le tout fondre très doucement sans remuer. Tamisez la farine avec le cacao et la levure chimique. Au mixeur, mixez les noisettes pour obtenir une poudre fine. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige ferme à l'aide d'un batteur électrique. Incorporez le sucre à l'aide d'une spatule, rapidement

mais doucement. Retirez le chocolat du feu et remuez un peu pour obtenir une sauce lisse. Battez les jaunes d'œuf rapidement, et ajoutez-les au chocolat. Mélangez sans insister, juste pour incorporer tous les ingrédients. Ajoutez une grande cuillère de blancs d'œuf au mélange chocolat et l'incorporer. Ensuite ajoutez tout le mélange chocolaté aux blancs d'œuf et incorporez délicatement et rapidement, pour perdre le moins d'air possible. Ajoutez la farine et incorporez, juste le temps de ne plus voir de traces de farine. Incorporez ensuite les noisettes rapidement. Versez le mélange dans le moule. Mettez à cuire pendant 25 min environ. Un couteau inséré au milieu du gâteau doit en ressortir sec. Laissez refroidir et démoulez. Vous pouvez le déguster seul ou accompagné d'une boule de glace ou d'un coulis de fruits rouges.

Sport

Avant un effort , pensez aux sucres lents

Avant et après le sport, les sucres lents (pâtes, riz, légumineuses...) sont les meilleurs alliés des muscles. Ils remplissent les stocks d'énergie dans les cellules et le foie et assurent une récupération accélérée. Les courbatures seront moins longues

