BEAUTÉ

Secrets de beauté faits maison

Prendre soin de soi est primordial pour son bien-être et son mental, voici quelques astuces de beauté pour se faire belle.

Photos : DR

Prendre soin de son teint

Teint terne, gris : posez une touche de blush orangé sur le haut des pommettes, un peu de blush rosé le long du nez et sur l'extrémité du menton. Pour corriger les petits défauts de teint comme les rougeurs, les boutons et autres couperose, vous pouvez vous aider des anti-cernes, crayons et correcteurs de fond de teint… Pour les cernes sombres, utilisez par exemple le correcteur jaune pour les cernes gonflés, utilisez un correcteur couleur chair et pour les boutons ou couperose, utilisez un correcteur vert.

Prendre soin de ses yeux

Les yeux sont gonflés : utilisez un sachet de thé infusé à la camomille pour refroidir les yeux, passez ensuite un glaçon enveloppé dans un linge sur la paupière. Les yeux sont rouges : lorsqu'on dort mal ou on a beaucoup pleuré, les vaisseaux des yeux sont remplis de sang. Pour diminuer cet effet, emballez un glaçon dans un tissu, puis passez-le sur vos paupières fermées.

Prendre soin de ses lèvres

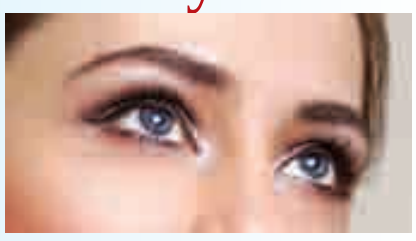
Peeling des lèvres : pour conserver des lèvres douces et belles, faites un peeling chaque semaine. En période de froid, pensez à mettre du baume à lèvres pour éviter les gerçures. Avant de poser votre rouge à lèvres, passez un peu de crayon anti-cernes dans les ridules autour de la bouche. Estompez puis tracez un trait de crayon de la même couleur que vos lèvres sur tout le contour de la bouche. Passez ensuite votre rouge à lèvres.

Prendre soin de ses mains

Pour prévenir l'apparition de taches et signes de l'âge, il faut appliquer une crème de soin quotidiennement sur les mains, les protéger avec des gants quand on fait la vaisselle et porter des gants lorsqu'il fait froid dehors. Lorsque vos mains sont très sèches et que vous n'avez plus de crème, utilisez le jus de pomme de terre cuit pour les masser.

Gymnastique faciale des yeux

Pour rajeunir les traits de votre visage, prévenir l'apparition de rides autour des yeux et réduire leur aspect, voici un exercice efficace. Gardez la tête bien droite, sans bouger, en essayant de bouger uniquement les yeux et en regardant aussi haut que vous pouvez pendant cinq secondes, puis baissez vos yeux rapidement (tenir pendant cinq secondes). Répétez cet exercice trois fois.



Flan au café et sa crème glacée

4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1⁄2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 c. à s. de café instantané

Préchauffez votre four th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Pita avocat-tomate

½ avocat mûr, coupé en morceaux, 1 cuillère à café de jus de citron frais, 1 trait de nuoc-mam, 1 pain pita entier, coupé en deux et toasté, 1 tomate coupée en dés, 2 cuillères à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de coriandre émincée, ¼ de cuillère à café de sel

Dans un saladier, mélangez l'avocat, le jus de citron et le nuoc-mam, puis hachez grossièrement avec une fourchette. Répartissez la purée obtenue sur chaque moitié de pita. Disposez les dés de tomate en couches homogènes sur la purée d'avocat et versez l'huile d'olive. Garnissez avec les feuilles de coriandre et le sel, et servez immédiatement.

Antidouleurs naturels

Quand une partie de votre corps vous fait souffrir, n'ayez pas recours systématiquement à des comprimés analgésiques vendus en pharmacie. Découvrez les aliments disponibles dans votre cuisine qui auront les mêmes effets de manière saine et naturelle.

Le gingembre

Cette exceptionnelle racine odorante apaise les douleurs chroniques liées aux articulations et à l'arthrite en général. Vous pouvez en ajouter dans une grande variété de plats, mais aussi dans vos soupes, jus de fruits et desserts. Certaines personnes sont très sensibles au goût très prononcé du gingembre, il convient donc de l'ajouter avec parcimonie dans votre régime alimentaire.

Le piment rouge

Le piment rouge doit ses effets bénéfiques à son principal composant : la capsaïcine. Celui-ci affaiblit le signal d'une douleur que le corps fait parvenir au cerveau. Le piment rouge est très efficace contre les douleurs articulaires, la fibromyalgie, les migraines et les éruptions cutanées.

L'ail

Les rages de dents, les otites et les douleurs liées à l'arthrite peuvent toutes être soignées grâce à l'ail. Préparez votre propre huile d'ail de cette façon : versez trois gousses d'ail émincées dans une casserole avec l'équivalent d'une demi-tasse à café d'huile d'olive. Faites chauffer le tout à feu doux pendant deux minutes jusqu'à ce que l'huile frémisse. Passez ensuite la mixture au tamis et conservez-là au réfrigérateur pendant plus de deux semaines. Pour l'utilisation : massez délicatement avec l'huile d'ail les articulations ou les muscles douloureux. Si vous avez une otite, versez deux gouttes d'huile tiède dans votre oreille infectée. En cas de rage de dent, préparez une mixture composée d'ail écrasé et de sel et appliquez-en une pincée sur la dent douloureuse.

Le clou de girofle

Les rages de dents et les douleurs gingivales peuvent être traitées instantanément par le clou de girofle. La meilleure et plus simple façon de procéder est de le mâcher car vous libèrerez ainsi l'eugénol – un puissant analgésique – qu'il renferme. Si vous ne supportez pas le goût extrêmement prononcé et si particulier de cette épice, ajoutez une pincée de clou de girofle en poudre à votre thé.

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 aluminum 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 le frottant avec du papier aluminium.
- Pliez le papier aluminium plusieurs fois et coupez-le au ciseau, cela vous aidera à bien aiguiser vos ciseaux.
- Pour protéger vos plantes contre les insectes, insérez dans le pot des morceaux de papier aluminium.