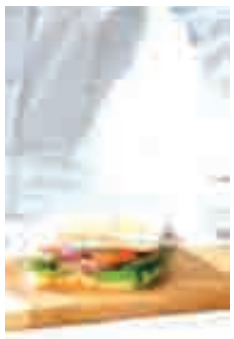
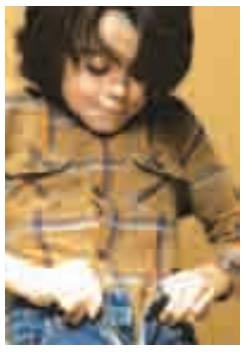
Trucs et astuces



Film étirable
Vous n'arrivez plus à retrouver le bord du film étirable alimentaire pour le dérouler quand vous n'avez pas de distributeur ?

Un simple geste suffit : saupoudrer le rouleau avec du talc ou de la farine et le bord se dévoilera tout seul, il suffira de tirer.



Pour limiter les vêtements froissés dans la valise
Vous partez en vacances, mais vos valises rendent tous vos vêtements immanquablement fripés : c'est simple, lorsque vous faites vos bagages, disposez un papier de soie entre chaque vêtement froissant. Votre garde-robe sera intacte à l'arrivée !

Je m'habille tout seul
Le petit dernier veut absolument se préparer tout seul ? Laissez-le faire. Mais pour éviter qu'il arrache les boutons de son tee-shirt en tirant dessus, recousez-les avec du fil élastique.

Des boutons bien accrochés
Mettre toujours un peu de vernis incolore sur les fils des boutons, ça rend la couture plus solide et cela m'évite de les recoudre tout le temps !

BEAUTÉ

Des masques pour chaque type de peau

L'utilisation des masques de beauté date de la nuit des temps. De nos jours, Il y en a pour tous types de peau : sèche, grasse, mixte, normale... De manière générale, les masques de beauté s'appliquent sur le visage et le cou, comme une crème et sèchent pendant quinze à vingt minutes.

Ces paquets faciaux stimulent la peau, améliorent sa couleur, nettoient et réduisent l'interstice. Ils peuvent être utilisés (selon le type de peau) tous les jours, tous les deux jours, ou bien une ou deux fois par semaine.
Voici des masques avec des produits naturels très faciles à réaliser et vraiment économiques.

Conseils
Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace : avant la pose du masque, le visage doit être parfaitement démaquillé.
Pour optimiser la pénétration des actifs et le nettoyage en profondeur, il est préférable de faire un bain de vapeur et un gommage avant de poser le masque.
S'assurer de ne pas être dérangée afin de profiter de ce moment pour vous relaxer.

Pour un résultat parfait
La préparation doit avoir la consistance d'une pâte et ne jamais être confectionnée à l'avance.
Posez le masque en couche épaisse.
Evitez le contour des yeux et de la bouche, n'oubliez pas le cou et parfois le décolleté.
Après le masque, appliquez votre crème habituelle, hydratante ou mortifiante.

Photos : DR

Masques pour chaque type de peau

Tous types de peau
Masque argile, miel et lait
Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse 3 cuillères à café d'argile, 3 cuillères à café de lait et 1 cuillère à café de miel.
Appliquez ce masque sur votre visage pendant 20 minutes, rincez-le à l'eau tiède puis appliquez votre tonique.

Peau sèche

Masque au concombre : découpez une gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Râpez très finement 100 g de concombre, appliquez-les sur votre visage et posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

Peau mixte

Masque citron, miel et œuf
Mélangez 1 jaune d'œuf à deux cuillères à café de miel et une cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce masque sur votre visage et laissez agir 1/4 d'heure avant de rincer à l'eau puis d'appliquer votre tonique.

Peau grasse

Masque œuf, huile d'olive, citron
Battez un jaune d'œuf, le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquez ce masque pendant 20 minutes. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

Crème glacée au chocolat

Pour 2 personnes, temps de préparation : 15 min, temps de cuisson : 15 min, 1/2 litre de lait, 100 g de crème fraîche, 100 g de sucre, 100 g de chocolat noir

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Faire cuire à feu doux (85° C), sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Laisser refroidir en remuant de temps à l'autre. Verser cette crème dans une sorbetière. Mouler, lisser. Réserver au congélateur à -18° C pendant 4 heures. Démouler et décorer au sirop de chocolat. Servir aussitôt.

Ventre plat : un peu de tenue !

Les personnes au ventre parfaitement plat sont aussi généralement des personnes... qui ont un joli maintien. Pour y parvenir : Redressez-vous (comme si vous étiez suspendu au plafond par un fil), Evitez de rentrer la tête dans les épaules, Déployez le torse, vous verrez : vous avez déjà gagné quelques centimètres de tour de taille !
Du reste, choisissez des vêtements seyants : Bannissez les tailles basses, peu flatteuses pour les petits bedons, Choisissez des tissus qui ont de la tenue et non des cotons ou jerseys souples qui laissent entrevoir tous les défauts !

Bougez, vous mangerez moins !

Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez !
Un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiqué régulièrement, le sport vous aide à «sculpter» votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui procurent une sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.

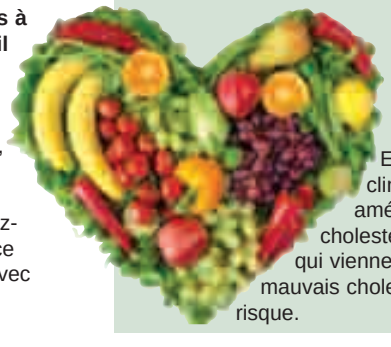
Le talc peut-il remplacer un déodorant ?

Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer un talc (qui permet d'adoucir la peau)... que rien du tout.

Pour 4 personnes, 1 lapin de 2 kg, 6 cuillères à soupe d'huile, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail haché, sel, poivre, safran, gingembre

Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon haché et l'ail haché, ajouter le gingembre, le safran, le sel et le poivre, mouiller avec l'eau et laisser cuire 10 minutes. Verser le mélange sur le lapin et laisser mariner pendant 4 heures, égouttez-les. Faire griller dans le four position grill jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, badigeonnez-le avec la marinade de temps en temps. Servir chaud.

Le bon cholestérol protège du cancer



En reprenant plus de 20 essais cliniques récents, des chercheurs américains ont remarqué que le bon cholestérol protège du cancer. Des résultats qui viennent compléter ce qu'on savait déjà : le mauvais cholestérol est au contraire un facteur de risque.