Trucs et astuces

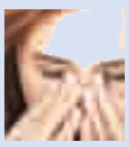
Cicatriser rapidement coupures et éraflures

Lorsqu'elles sont peu importantes, les petites coupures et éraflures peuvent vite être cicatrisées, sitôt désinfectées. Il suffit d'appliquer directement sur la zone concernée quelques feuilles de géranium préalablement écrasées dans un linge propre. C'est efficace et sans douleur !

Retrouver la forme avec du concombre

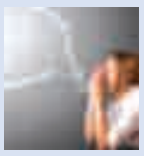
Pour se remettre en forme après des lendemains de fêtes lourds de repas copieux, rien de tel qu'un jus de concombre tous les matins, à jeun, pendant quelques jours. Oubliés les excès, votre forme reprendra le dessus !

Atténuer les poches sous les yeux



Laisser poser une compresse 10 mn sur chaque œil de lait demi-écrémé. Regard reposé garanti !

Lutter contre une extinction de voix

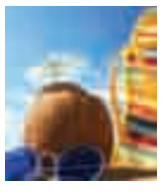


En cas d'extinction de voix, battre ensemble un blanc d'œuf, le jus d'un citron, deux cuillers à soupe de sucre en poudre. Prendre une cuillère à soupe de ce mélange toutes les heures.

Atténuer les coliques de bébé

Quelques cuillerées d'infusion d'anis ajoutées au lait de bébé diminueront significativement ses coliques.

SOLEIL



Ce qu'il faut savoir : en règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h. Appliquez un produit solaire à l'indice élevé. Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photosensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).

BEAUTÉ

Des soins pour le corps grâce aux amandes

De l'amande est extraite une huile aux vertus salvatrices. L'huile d'amande est très bénéfique que ce soit pour la peau, les cheveux ou en usage interne, pour l'estomac.

Photos : DR

Appliquée sur la peau, elle préserve la jeunesse du visage et du corps grâce à la présence de la vitamine E, antioxydante. Elle a aussi des bienfaits sur l'hydratation de la peau. Ses sucres et protéines maintiennent un taux d'hydratation idéale, indispensable pour avoir une peau de pêche. Pour des cheveux brillants en pleine forme, elle s'utilise une fois par semaine en moyenne, en frictionnant les cheveux de la racine jusqu'aux pointes, il faut laisser reposer un moment et rincer.
L'huile d'amande douce a aussi des propriétés cicatrisantes pour les petites blessures ou les irritations, pour les fesses des nouveau-nés par exemple.
En usage interne, la protéine de ce fruit absorbe l'acidité de l'estomac, mais en plus l'huile d'amande douce extraite de la pulpe forme une couche protectrice sur les parois internes de l'estomac. Elle constitue donc un traitement des ulcères gastriques et lutte contre les fermentations intestinales. Elle a aussi des vertus laxatives et facilite la digestion des aliments.

Préservez votre intestin en vacances

Votre ventre n'est pas seulement le lieu où transite votre alimentation. Parce qu'il renferme 100 millions de cellules nerveuses et fabrique 20 neurotransmetteurs (messagers chimiques des cellules nerveuses), l'intestin est souvent assimilé à un second cerveau.
C'est un vrai théâtre d'opérations, qui vous protège des agressions extérieures, mais aussi gère et exprime vos émotions. On comprend pourquoi son besoin de régularité est grand. A tel point que le moindre changement d'habitudes le perturbe : un voyage, un repas décalé d'une heure ou une journée passée sur un transat suffisent parfois à nous constiper. Alors, ne partez pas en vacances sans penser à veiller sur vos intestins.

Boulettes de viande aux œufs façon créole

Ingrédients :
250 g de viande hachée, 1 oignon moyen râpé, 1 petit bouquet de persil haché, un peu de sel selon le goût, une cuillère à café de cumin, une demi-cuillère à café de poivre, une cuillère à soupe d'huile d'olive. Pour la sauce : 5 tomates épluchées et coupées en dés, 4 gousses d'ail écrasées, un petit bouquet de persil haché, un peu de sel selon le goût, un peu de poivre, du safran, un peu de piment doux, 3 grandes cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 œufs à la fin.

Recette :
1- Dans un saladier, bien mélanger la viande hachée et tous les ingrédients indiqués ci-dessus. Avec ce mélange, faites de petites boulettes et mettez de côté. D'autre part, dans une poêle, placez les tomates, l'ail, le persil, les épices, et de l'huile, et laissez cuire sur feu doux pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient cuites.
2- Rajoutez en répartissant les boulettes de viande hachée sur la sauce et couvrez.
3- Remuez de temps en temps, pendant 15 minutes (rajoutez un demi-verre d'eau si c'est nécessaire).
4- Une fois que les boulettes de viande hachée sont cuites, rajoutez les 4 œufs et couvrez pendant 5 à 8 minutes.

Îles flottantes au chocolat

Blancs d'œufs : 4, sucre : 30 g, lait : 50 cl chocolat noir : 60 g, sucre : 30 g, jaunes d'œufs : 3, copeaux de chocolat

Préparez les îles flottantes : Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.
Préparez la crème anglaise : Réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu.

Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez.
Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige.
Décorez avec des copeaux de chocolat.

POINTS NOIRS

Opération élimination !

La bonne méthode
- Placez votre visage au-dessus d'une casserole d'eau bouillante (attention à ne pas vous brûler !). Avec la chaleur de la vapeur d'eau, les pores de votre peau vont s'ouvrir.
- Ensuite, pressez les points noirs en douceur : veillez à avoir les ongles et les mains hyper propres, dont vous aurez entouré les deux index de mouchoirs en papier secs et propres pour éviter d'infecter la zone.
- Désinfectez ensuite la région du point noir avec un antiseptique.
Tournez autour du point noir pour ne pas compresser la même zone !
- Pour finir, appliquez une lotion antibactérienne pour bien désinfecter.
Surtout, évitez de vous acharner si les points noirs ne viennent pas ! Vous risquez d'aggraver le problème et de vous retrouver avec une sublime pustule surinfectée !

Resserrer les pores dilatés
Les astuces anti-cata :
- Juste avant de poser votre crème, passez pendant quelques minutes un glaçon sur les zones où les pores sont particulièrement dilatés (nez, pommettes, menton...).
Le froid va resserrer vos pores ! - Vous pouvez toujours acheter un flacon d'huile essentielle de romarin, connue pour ses vertus astringentes. En bain de vapeur ou en soin, elle fait des miracles !