

Trucs et astuces

Pour éliminer la statique dans les cheveux

Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de les frotter. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de Javel ou autre, lavez-les avec du dentifrice,

puis avec votre savon habituel.

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, frottez l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répétez plusieurs fois par jour.

Pour enlever facilement une bague

Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de Javel sur le doigt et la bague s'enlèvera facilement.



Photos : DR

Un gommage maison

Pour préparer sa peau au bronzage, on recommande de faire des gommages, sauf que ça coûte assez cher. Mélangez dans un grand flacon votre gel douche préféré pour un tiers et les deux tiers qui restent, mettez... du sable !

Une belle peau douce

Prendre du sucre en poudre que vous mélangez à de l'huile d'amande douce. On peut prendre de l'huile d'olive si l'odeur ne rebute pas. Frottez la peau mouillée (doucement quand même), puis prendre une douche normalement. L'excédent d'huile s'en va avec le savon et la peau est ultra douce. Bien entendu, il faut avoir une belle peau pas trop fragile au départ.

Le masque à l'argile

Pour les peaux grasses, le

masque à l'argile verte : on mélange la poudre d'argile, un peu d'huile, un peu de jus de citron et de l'eau de rose. On applique sur le visage et 20 min après, on prend la douche.

Des cheveux brillants

Mettre le jus d'un demi-citron dans l'eau de rinçage du shampoing ! Après, c'est plus facile de les démêler, les cheveux sont tout lisses, en plus cela referme les écailles. Cela fait briller en accentuant les reflets donnés par le soleil.

Un tonique pour les cheveux

Pour avoir de beaux cheveux : prendre quelques branches de romarin ou une cuillère à dessert de feuilles séchées. Mettre dans une tasse d'eau bouillante. Laisser refroidir. S'en servir pour rincer les cheveux après un shampoing.

Contre les yeux gonflés

Une recette naturelle pour faire dégonfler les yeux fatigués : utiliser 2 (une pour chaque œil) sachets de tisane ou mieux du thé préalablement infusés et les laisser poser sur les yeux pendant 10 mn, tout en savourant son thé revigorant ! Il y a aussi les petites cuillères un quart d'heure dans le congélateur et 5 minutes sur les yeux, ça repose vraiment !

Pour retrouver la voix

Quand on est aphone ou qu'on a la gorge irritée, on coupe une

demi-carotte en petits dés, que l'on mélange avec du sucre. Le mélange entre les deux va faire une sorte de sirop ! A prendre sans compter ! D'abord, c'est bon, et en plus ça marche ! Remède de grand-mère radical.

Masque pour les peaux sèches

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile d'amande douce. Posez en masque sur votre visage et laissez agir pendant un quart d'heure environ. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

Sauce aux fines herbes

250 g de fromage blanc à 20 % de MG, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 12 tiges d'estragon, sel, poivre. Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez le cerfeuil et l'estragon, puis incorporez.



Ris de veau aux champignons

1,5 kg de ris de veau, une boîte de champignons, 2 jaunes d'œufs, 100 g de crème fraîche, 1 petit oignon, un peu de farine

Le ris de veau est un morceau très particulier, c'est pourquoi il faut absolument le laisser dégorger quelques minutes à l'eau froide puis le faire blanchir 3-4 minutes. Vous pourrez retirer le cartilage et les morceaux non comestibles sans retirer la peau du dessus (cela donne du goût, ce serait dommage). Dès que vous avez terminé, vous pouvez couper le ris de veau en petits morceaux. Faites fondre le beurre et l'oignon coupé en morceaux dans une casserole. Faire revenir le ris de veau et les champignons. Dès que c'est fait, ajouter un peu d'eau. Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes. Retirez le ris de veau de la casserole et égouttez-le. Laissez la sauce



dans la casserole et continuez la cuisson. Vous pouvez ajouter de la farine avec les deux jaunes d'œufs. Retirez du feu la sauce et ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.

Le sucre et le diabète



Quand du sucre est consommé, l'hormone insuline est sollicitée pour ramener le glucose sanguin à la normale.

Les diabètes sont causés par une défaillance de la production d'insuline par le corps (les diabètes de l'adolescence ou type 1) ou par une défaillance dans le fonctionnement de l'insuline (diabètes adultes ou

type 2), et non par le sucre dans l'alimentation. Une fois que quelqu'un a du diabète, il est important de gérer à la fois la fréquence et la quantité de nourriture consommée, ainsi que les types de carbohydrates (y compris de sucre) pour permettre à l'organisme de maintenir un bon contrôle du sucre dans le sang.

Délice au chocolat



Pour le gâteau : 80 g de farine, 125 g de chocolat, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, crème chantilly
Préchauffez le four th.6 (180°C). Séparez les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le avec la farine, la levure, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et

incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans le moule beurré. Faites cuire pendant 25 min th.6 (180°C). Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de le déguster. Préparez la chantilly en suivant le mode d'emploi. Ajoutez-y du sucre vanillé. Dès que la crème tient, cessez de battre. Accompagner le gâteau avec cette chantilly.