BIEN-ÊTRE

Le brossage à sec

Vous avez peut-être déjà entendu parler de brossage à sec de la peau. Eh bien, ce n'est pas une lubie.

Les outils nécessaires
Pour profiter des avantages du brossage à sec, il est important d'utiliser une brosse en poils naturels de bonne qualité, pas trop dure, mais pas trop molle.
Choisissez-la avec un long manche de sorte à atteindre certaines parties difficiles d'accès.
Si vous voulez, vous pouvez pratiquer cette technique tous les jours. Il est recommandé de commencer par les pieds et de faire des mouvements circulaires en allant vers le cœur afin d'optimiser la circulation et le flux sanguin.
Faire du brossage à sec avant de prendre un bain aide à éliminer les excès de peau morte.

Qu'a-t-elle de si particulier cette technique ?
1- Stimuler le système lymphatique
Le système lymphatique est cette partie du corps qui est responsable de l'élimination des radicaux libres et des déchets cellulaires.
L'ensemble des ganglions lymphatiques et des tubules ramassent les déchets de vos tissus et les transportent dans votre circulation sanguine pour être éliminés. Ce processus est connu par le drainage lymphatique.
Lorsque votre système lymphatique ne fonctionne pas, les déchets et les toxines peuvent s'accumuler et vous rendre malade. La congestion lymphatique est un facteur important qui mène à l'inflammation et aux maladies.
Le brossage à sec stimule efficacement le système lymphatique permettant ainsi la purge des déchets toxiques et des radicaux libres de votre corps. C'est une excellente façon de détoxification.

2- L'exfoliation
Le brossage à sec enlève la peau sèche morte. Ceci n'aide pas seulement à améliorer l'apparence de votre peau, mais nettoie les pores obstrués pour permettre à votre peau de respirer facilement. Les toxines peuvent se coincer dans les poches des cellules de la peau et provoquer un vieillissement prématuré. Le brossage à sec est plus qu'une simple routine d'embellissement, il laisse la peau plus saine.
3- Augmenter la circulation
Semblable à un massage, l'acte de se brosser la peau contribue à augmenter le flux sanguin, à la fois à la surface de la peau et en profondeur, dans les tissus. Ceci permet d'avoir un métabolisme sain, stimule la fonction du système immunitaire et améliore les réponses cardiovasculaires.
4- Réduire la cellulite
La cellulite se produit lorsque les dépôts de graisse s'installent à cause d'une mauvaise circulation du sang. Le brossage à sec peut aider à ramollir les dépôts de graisse dure sous la peau et les distribuer plus uniformément, ce qui diminue l'apparence de la cellulite.En éliminant les toxines qui décomposent le tissu conjonctif, le corps est plus en mesure d'avoir un aspect souple et fort.
5- Chasser le stress
Le brossage à sec ne fait pas qu'améliorer l'apparence, il peut aussi aider à calmer l'esprit. En effet, stimuler les muscles aide à réduire la tension de la même façon qu'un massage thérapeutique et soulager le stress refoulé.
6- Améliorer la digestion et la fonction rénale
Certains naturopathes utilisent des techniques de brossage à sec pour soulager les ballonnements et l'indigestion. Lorsque la digestion est meilleure, la fonction rénale l'est aussi.
Le système lymphatique est relié aux reins et l'élimination des toxines avec le brossage à sec favorise la santé de tout le système de filtration.

Biscothon

100 g de thon à la tomate en boîte, 12 biscottes, 15 g de farine, 15 g de beurre, 20 cl de lait, 50 g de fromage râpé, poivre
Préparer la béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, bien fouetter pendant 1 min. Puis d'un coup sec verser le lait tout en continuant de fouetter. Dès épaississement, arrêter le feu. Poivrer. Préchauffer le four à 180°C. Mélanger la béchamel avec le thon et le fromage râpé. Déposer généreusement cette préparation sur les biscottes. Enfourner pour 15 min. Déguster tiède ou froid.

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 frotter vos mains ensemble. 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 à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser

Photos : DR

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter 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.

Crème renversée au caramel

1/2 litre de lait, 100g de sucre, 4 œufs, 1 c. à café de vanille liquide
Pour le caramel : 50g de sucre, jus de citron

• Préparer le caramel. Faire fondre le sucre avec un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à ce qu'il devienne caramel.
• Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide.
• Verser le caramel dans les moules et laisser durcir.
• Mettre à bouillir le lait et la vanille.
• Faire blanchir les œufs et le sucre.
• Verser le lait sur le mélange œufs/sucre.
• Passer le mélange au chinois, écumer.
• Remplir les moules et cuire au bain-marie à 180°C pendant 40 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

15 Usages étonnants et efficaces du dentifrice

Nous savons tous que l'utilisation d'un dentifrice de bonne qualité peut nous aider à préserver la santé de nos dents et de nos gencives. Cela nous permet d'avoir un magnifique sourire.

Hormis son efficacité esthétique, le dentifrice nous aide à maintenir une bonne hygiène buccale. Il élimine entièrement les bactéries, y compris les résidus alimentaires. Ce produit indispensable nous procure une bonne haleine et protège nos dents de toute éventuelle maladie.
Mais, saviez-vous que le dentifrice peut servir à autre chose ? Saviez-vous que vous pouvez l'utiliser quotidiennement pendant vos tâches ménagères, par exemple ? Ci-dessous, vous trouverez quelques astuces sur cette pâte multitâche.
1- Le dentifrice apaise l'irritation des piqûres d'insectes ainsi que les coupures et les ampoules.
2- Une petite quantité de dentifrice suffit à calmer la douleur des brûlures.
3- Il permet de masquer les imperfections, et guérit rapidement une peau abîmée par l'acné.
4- Une application de dentifrice sur vos ongles peut leur donner un coup d'éclat : blanchiment garanti.
5- Il peut être utilisé comme gel pour cheveux puisqu'il contient les mêmes composants qu'un gel ordinaire. Il suffit de le mélanger avec un peu d'eau. Et voilà, il est prêt à être appliqué sur les cheveux.
6- Le dentifrice est aussi un parfait désodorisant pour salles de bain et toilettes. Il élimine les odeurs fortes comme celles de l'oignon et du poisson.
7- C'est aussi un anti-tache. Il peut en quelques secondes vous aider à vous débarrasser définitivement des taches que vous avez sur vos vêtements et tapis.
8- Il redonne vie à vos chaussures abîmées.
9- Il enlève les gribouillages sur les murs peints.
10- Il nettoie parfaitement les bijoux en argent.
11- Il enlève les rayures de CD.
12- Il nettoie les claviers, et les instruments de musique.
13- Il éradique toutes odeurs désagréables des bouteilles de votre bébé.
14- Il nettoie le métal brûlé et les surfaces en fonte.
15- Il prévient la formation de buée sur les lunettes.

INFO

Êtes-vous angoissée en permanence ?

Évidemment, il serait idiot d'affirmer que votre humeur ne dépend que d'une carence en graisses… Mais sachez que les carences en acides gras — oméga-3 et oméga-6 en particulier — peuvent perturber notablement l'humeur. Adopter un régime plus riche en poisson vous permettra sans doute de vous sentir un peu mieux dans votre peau, en améliorant les performances de votre cerveau. Ne disait-on pas dans le temps que le poisson rendait intelligent et permettait de développer la mémoire ?