

Trucs et astuces

Le fer à lisser pour les ourlets



Repasser les ourlets au fer à repasser, c'est une galère. Pensez au fer à lisser, c'est bien plus pratique !

Le mascara et l'eau chaude



Passez votre mascara sous l'eau chaude. Vous verrez, il sera comme neuf !

Détendre ses chaussures plates



Enfilez de grosses chaussettes puis vos chaussures plates. Réchauffez les zones solides au sèche-cheveux, et restez dans vos chaussures le temps que ça sèche ! Répétez autant de fois que nécessaire !

Aiguillettes de poulet au gingembre



2 blancs de poulet, 1 bouquet de persil, le jus d'un citron jaune, 3 c. à s. de gingembre en poudre, sel, poivre

Coupez les blancs de poulet en lamelles et ajoutez-y le gingembre moulu ainsi que le jus de

BEAUTÉ Pour préserver la zone très fragile du contour de l'œil et camoufler les petits défauts



Photos : DR

Au réveil, yeux rouges et paupières gonflées

Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner. En cure, vous pouvez appliquer matin et soir un soin décongestionnant pour contour de l'œil.

Des poches sous les yeux

Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées, les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

Pour prévenir le relâchement des paupières

Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage

Éviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les rougeurs, les couleurs beige, gris, brun mat sont à favoriser.

Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux?

Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux

Le maquillage (poudre, fond de teint) accentuent-ils les rides sous les yeux?

Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.

Bon à savoir pour traiter les gastrites et les ulcères



Les coquilles sont des sources naturelles de minéraux. Pour être plus précis, elles sont composées de calcium à 90%, un minéral que notre corps absorbe facilement car sa composition chimique est identique à la structure de nos os et de nos dents. Pour ce faire :

Écrasez quelques coquilles d'œufs et prélevez-en une partie avec la lame d'un couteau. Ajoutez-y 2 cuillères à café de jus de citron et 1 dl de lait chaud. Buvez ce remède deux fois par jour, le matin, de préférence à jeun, et avant de vous coucher.

PUDDING



1 baguette rassis, 2 à 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pommes

Couper le pain en morceaux de taille moyenne puis disposer dans un saladier. Mouiller avec 30 cl de lait. Ecraser avec une fourchette et laisser reposer pour que le pain soit bien imprégné de lait. Fouetter les œufs avec le sucre puis verser sur le pain et mélanger. Préparer la garniture : couper les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du

résultat désiré : croquant ou fondant. Fariner la garniture. Vérifier la consistance du pain, rajouter du lait si besoin afin que le mélange soit homogène, puis ajouter la garniture. Beurrer généreusement un moule et le remplir de la préparation. Tasser et déposer des noisettes de beurre sur le dessus. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante.

N.B. : On peut préparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

INFO Comment utiliser l'huile de coco



Si vous perdez vos cheveux, utilisez-la chaude en massant doucement votre crâne pendant 5 minutes, afin qu'elle pénètre profondément dans les follicules, nourrissant et renforçant ainsi vos cheveux. Puis laissez reposer pendant au moins une heure (2 à 4 pour une meilleure efficacité), puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Vos cheveux doivent être lavés très soigneusement, un lavage médiocre entraîne des cumuls de sébum sur le crâne, ce qui empêche les cheveux de pousser. Non seulement l'huile de coco stimule la pousse des cheveux, mais elle les rend brillants. C'est aussi un remède efficace contre les poux, les pellicules et les boutons qui apparaissent parfois sur le crâne.