INFO

Une consommation modérée de café peut soulager des maux de tête

Boire modérément du café (1 à 2 tasses par jour) peut soulager des maux de tête (ou céphalées de tension) et aussi la maladie migraineuse.

Le café a en effet une action antalgique directe sur les récepteurs de l'adénosine, et indirecte, en potentialisant l'action des traitements antalgiques tels que l'aspirine et l'ibuprofène. En revanche, une surconsommation peut aggraver ces céphalées.

BEAUTÉ

Taches brunes sur tout le visage : que faire ?

Photos : DR

Jouez le maquillage doré
N'essayez pas de camoufler, c'est le meilleur moyen d'avoir le teint gris et d'attirer l'œil sur ce que vous appelez un défaut. Servez-vous plutôt de vos taches pour vous faire un maquillage lumineux et naturel.

Un teint doré
Faites-vous un teint retour de vacances en donnant à vos taches brunes un faux air de taches de rousseur. Un fond de teint trop foncé, ça n'est pas naturel, mais une poudre de soleil si. Choisissez une teinte moyenne, sans nacre et appliquez-la au gros pinceau à poudre. A moins que vous ne préfériez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

Au pinceau, effacez les taches
Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus visibles. C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.

Un regard lumineux
Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout.
Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des yeux pour défatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en.
Avec un gros pinceau et une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

tartelettes soufflées aux poires

Préparation 30 min, cuisson 25 min.
Pour 4 personnes :
200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.
Pour la pâte : 115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf.

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez.
Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée.
Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez.
Réduisez le reste des poires en purée.
Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige, serrez avec le sucre, puis mélangez-les à la purée de poire.
Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min.
Sortez les tartelettes du four et déposez dessus quelques dés de poires.
Recouvrir du mélange poires et blancs en neige, puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poires restants tout autour.

La gymnastique faciale

Les exercices faciaux sont conçus pour augmenter le tonus musculaire du visage. Le résultat de l'exécution de ces exercices de gymnastique du visage est une réduction des rides et une vitalité accrue de la peau. Il existe une variété d'exercices de gymnastique faciale qui ciblent différentes zones du visage et des préoccupations esthétiques différentes.

ASTUCES

Soulager un mal de dent

En attendant votre rendez-vous chez le dentiste, vous pouvez verser une goutte d'huile essentielle de girofle sur un coton tige et l'appliquer sur la dent affectée.
En plus d'être un puissant analgésique, l'huile essentielle de girofle a le pouvoir d'être désinfectant et prévient aussi l'infection.
Vous pouvez aussi utiliser l'huile essentielle de camomille en compresses chaudes, à appliquer sur votre visage près des zones douloureuses.

Nettoyer un cendrier

Pour nettoyer parfaitement un cendrier et éviter ainsi l'odeur de tabac froid, nauséabonde et persistante, commencez par laver votre cendrier normalement, puis frottez-en l'intérieur avec un citron coupé en deux.
Saupoudrez ensuite le cendrier de sel fin, puis rincez à nouveau. Il sera ainsi parfaitement nettoyé et désinfecté, prêt à accueillir (hélas !) de nouvelles cendres.

Roulé de poulet champêtre

6 filets de poulet coupés fin, 1 boîte de champignons, panure, 4 œufs, ail, persil

Etaler les filets de poulet sur une planche. Faire revenir les champignons, l'ail et le persil (5 minutes). Recouvrir de ce mélange les filets de poulet. Les rouler et les attacher avec un cure-dent. Paner le tout. Passer à la poêle 15 minutes.

EN HIVER…

Je protège mes lèvres

Et je ne sors jamais sans mon baume hydratant.
En hiver, les lèvres ont tendance à se dessécher à cause du froid. Et c'est encore pire si on a l'habitude d'humecter ses lèvres car la salive est acide.
Donc, on n'oublie pas de les hydrater régulièrement pour éviter les craquellements ou les gerçures.

Je me mets au thé
Et d'un, il ne contient que peu de calories (et ne fait pas grossir si on n'ajoute pas de sucre ni de lait !). Et de deux, le thé est un puissant anti-oxydant (contre le vieillissement de la peau) et il réduirait aussi les risques de maladies cardiovasculaires. Attention toutefois à ne pas en abuser (surtout le soir), car il contient de la théine, un excitant.

Je bichonne mes pieds
Coincés dans de grosses chaussettes en laine et des bottes fourrées, nos petits petons ont la vie dure! Alors après une longue journée à crapahuter entre le bahut, le café et le métro, offrons-leur un petit moment de détente : un petit bain dans une bassine d'eau salée, suivi par l'application d'une bonne crème réparatrice. Le bonheur !