

BIEN-ÊTRE

Le brossage à sec

Gâteau au yaourt et au chocolat

1 yaourt (dont le pot servira ensuite de doseur), 2 pots de farine, 1 et 1/2 pot de sucre, 3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de chocolat



Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à cuire au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre). Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en mixant d'abord la levure et la farine, sinon elles se mélangent mal). Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 min à 180°C (thermostat 6), puis 15 min à 150°C (thermostat 5). Il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

Vous avez peut-être entendu parler récemment 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.

Quoi de si particulier dans 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.



Photos : DR

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 méthode 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 à 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.

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, savez-vous que le dentifrice peut servir à autres choses ? Savez-vous que vous pouvez l'utiliser quotidiennement pendant vos tâches ménagères, par exemple ? Ci-dessous, vous trouvez quelques astuces sur cette patte 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 de salles de bain et des toilettes. Il élimine les odeurs fortes comme celle des oignons et celle des poissons.
- 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 des 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 les odeurs désagréables des bouteilles de votre bébé.
- 14- Il nettoie le métal brûlé et la surface de la fonte.
- 15- Il prévient la formation de buée sur des lunettes.

INFO

Vous êtes 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 ?



BEAUTÉ

Tonifier votre visage : les yeux



Posez vos index sur vos tempes en tirant doucement la peau

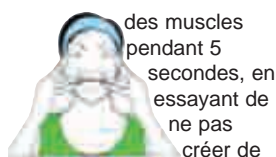
vers l'arrière et vers le haut. Puis fermez les yeux et essayez de remonter vos paupières inférieures le plus haut possible : maintenez, la peau doit trembler sous vos doigts 2 fois en maintenant la tension en comptant jusqu'à 20.

Tonifier votre visage : les joues

Placez vos doigts de chaque côté des yeux et de la bouche. Souriez de toutes vos forces, en appuyant sur les rides qui se créent. Gardez la tension 5 secondes puis relâchez et recommencez 3 fois.

Tonifier votre visage : la bouche

Cet exercice très simple lisse et repulpe les lèvres, tout en raffermissant le menton. Dites 'o' et augmentez peu à peu la tension de vos lèvres. Maintenez la contraction

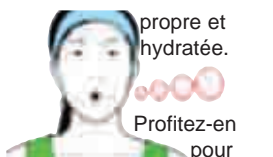


des muscles pendant 5 secondes, en essayant de ne pas créer de

rides. 10 fois.

Notre astuce +

Effectuez ces exercices après vous être démaquillée, sur une peau



propre et hydratée. Profitez-en pour vous masser

le visage, cela optimise la circulation sanguine.

SATIÉTÉ

Il faut manger toujours plus de fibres

L'avantage des fibres, c'est qu'elles sont longues à être digérées et qu'elles retiennent l'eau plus longtemps, ce qui favorise la sensation de satiété. Résultat, les marques de l'industrie agro-alimentaire rajoutent des fibres dans leurs produits diététiques. Pourtant, il a été démontré que ces fibres ajoutées n'avaient aucun effet positif sur la satiété. En d'autres termes, toutes les fibres ne sont pas égales, et il vaut mieux les rechercher dans des aliments naturels : les fruits et légumes, évidemment !



Galettes croustillantes de poisson



2 grosses pommes de terre, 1/2 citron, 2 carottes, 2 filets de sole, 4 œufs, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre

Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Dans une casserole, faites cuire le poisson à la vapeur et émietté avec une fourchette. Dans un saladier, mélangez le

poisson émietté, les pommes de terre, les carottes râpées, les œufs, la farine, le citron. Salez et poivrez. Dans une poêle chaude contenant une cuillerée à soupe d'huile, réalisez 4 galettes à l'aide du mélange en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération et servez immédiatement.