BEAUTÉ

Remèdes naturels contre les cernes

Vous en avez assez d'avoir un regard marqué par des cernes ?
Les cernes touchent quasiment tout le monde à un moment donné de sa vie.
Les causes sont multiples : génétique, vieillissement, allergies, stress, fatigue, tabac…
Comment faire disparaître les cernes ? Découvrez ces 9 remèdes pour prendre soin du contour de vos yeux.

Le cataplasme de pomme de terre
Râpez et écrasez une pomme de terre crue. Déposez cette mixture entre deux morceaux de coton et mettez-le sur vos cernes pendant 15 minutes.
La pomme de terre contient des agents de blanchiment qui réduiront naturellement vos cernes.

Le miel
Mélangez 1 c. à café de miel pur avec 100 ml d'eau tiède. Imbibez deux cotons de ce mélange. Laissez poser sous vos yeux pendant environ 10 minutes. Rincez à l'eau claire.

Les sachets de thé vert
Lorsque vous buvez du thé vert avec vos amis, ne jetez plus vos sachets ! Laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant 5 minutes.
Placez ensuite un sachet sous chaque œil pendant 15 minutes. Ce soin naturel et efficace va atténuer les cernes.

Les cuillères congelées
Autre méthode très facile à réaliser : la veille, mettez deux petites cuillères au réfrigérateur. Le lendemain, appliquez celles-ci sous vos yeux.

Les glaçons
Prenez un tissu dans lequel vous mettrez deux glaçons. Passez-les délicatement sur vos paupières pendant quelques minutes. Résultat surprenant !

Un masque à gel pour les yeux
Une astuce aussi très efficace est l'application d'un masque à gel pour les yeux. Placez celui-ci au réfrigérateur pendant toute une nuit. Le lendemain, au réveil, posez-le 5 à 10 minutes sur vos yeux afin de décongestionner les yeux et lutter contre les cernes.

Le concombre
Les tranches de concombre sont utilisées depuis des siècles pour réduire les poches et les cernes sous les yeux. Coupez deux tranches de concombre, laissez-les refroidir pendant au moins 1 heure au réfrigérateur. Allongez-vous la tête légèrement surélevée et placez une tranche de concombre sur chaque œil pendant 10 à 15 minutes en gardant les yeux fermés.

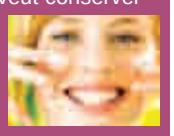
Le marc de café
Mélangez dans un bol 1 c. à café de yaourt, 1 c. à café de marc de café ainsi que quelques gouttes de citron. Mettez votre préparation au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Vous pouvez maintenant appliquer votre «anticernes maison» sous les yeux. Laissez poser pendant 15 minutes, puis rincez.

Le lait
Imbibez deux compresses de lait. Laissez-les poser pendant 10 minutes sous les yeux. Cette astuce de grand-mère permet de rebooster votre regard rapidement !

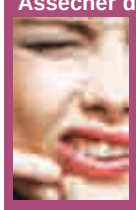
Photos : DR

Trucs et astuces

Fabriquer un lait pour le corps
Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Bien mélanger et le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.



Assécher des boutons d'acné
Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement grâce à une méthode pas chère et efficace : faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et le passer sur les boutons avec un coton. L'opération doit être réalisée deux fois par jour.



Avoir un sourire éclatant
Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents et les rendre les plus blanches possibles. Mélanger de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane. Ajouter au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages normaux.

Crêpes au miel

250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 1 g de beurre, 1 demi-litre de lait, du miel

1/ Dans un saladier, verser la farine et les œufs.
2/ Ajouter le lait tout en mélangeant avec un fouet.
3/ Ajouter la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux.
4/ Si possible, laisser reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge.
5/ Faire chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre.
6/ Versez une demi-louche de pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face.
7/ Garnir chaque crêpe au miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaudes.

INFO

Le bicarbonate de soude

Formez une pâte à partir de bicarbonate de soude et d'eau avec laquelle vous frotterez vos dessous de bras, puis rincez-les à l'eau tiède et séchez. Vous pouvez utiliser cette technique plusieurs fois par semaine.
Pour éliminer la mauvaise odeur due à la transpiration, mélangez du bicarbonate de soude et de la fécule de maïs.

Les chaussures à plateformes

Ce n'est pas parce que les chaussures plateformes font rage dernièrement que vous devez absolument en porter ! Si vos pieds ont tendance à enfler, ce type de chaussures ne fera qu'empirer votre problème. Optez plutôt pour des modèles plus fins pour affiner vos jambes et améliorer leur apparence.

Hachis aux courgettes et viande hachée

6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre

Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxez. Préchauffez le four th.6 (180°C). Chemisez un moule à cake à parois amovibles de papier alu. Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste de lamelles de courgettes. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min. Sortez le moule du four et ôtez les parois. Glissez une grande spatule plate sous le hachis aux courgettes et posez-le dans un plat. Servez aussitôt avec une salade verte.

Quelques astuces pour être belle

Avoir de beaux cheveux
Prendre quelques branches de romarin ou une cuillère à dessert de feuilles séchées et les 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 (un 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, on obtient une sorte de sirop.
A prendre sans compter ! 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.