BEAUTÉ

Usez et abusez de l'eau de rose : un trésor de beauté

L'eau de rose est un liquide de beauté par excellence. Elle tonifie, rafraîchit, hydrate et adoucit la peau.

Photos : DR

Tous les spécialistes de beauté affirment que l'hydrolat de rose fait des miracles sur la peau. C'est un excellent soin de beauté naturel qui convient à tous types de peaux, même les plus sensibles, mais elle est très appréciée des peaux grasses. L'eau de rose resserre les pores, raffermit la peau, et ravive le teint. Elle apaise aussi les petites irritations cutanées en laissant sur la peau un parfum délicat.

L'eau de rose est traditionnellement utilisée après le nettoyage pour garder le teint clair. Elle peut être utilisé aussi comme tonique après le démaquillant pour peaufiner le démaquillage et donner un petit coup de fraîcheur à la peau. Son odeur fraîche et délicate est un plaisir absolu à renouveler fréquemment.

Une recette maison

L'eau de rose est un véritable trésor de beauté, un soin efficace de visage et des yeux qu'on peut fabriquer chez nous. Il suffit de faire bouillir 1 litre d'eau, puis d'ajouter une poignée de pétales de roses.

Ensuite, laisser infuser hors du feu durant 20 mn, puis filtrer. Mettre le produit obtenu dans une petite bouteille hermétique propre et stérilisée.

N'oubliez pas d'utiliser ce remède miracle avant la durée de 6 mois, car au-delà il perd ses vertus.

Si vous décidez de l'acheter, vérifiez qu'elle est pure (100 % hydrolat de rose).

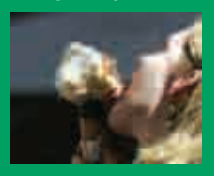
TRUCS ET ASTUCES

***Mal blanc.**

Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la bosse, laissez la mie un peu sécher.

Les intoxications alimentaires

Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste :



-Les nausées et vomissements
-Les douleurs abdominales
-La diarrhée
-La fièvre

Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin. En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée.

Fondue d'aubergines aux pois chiches

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel, poivre

Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et mettez-les sous le gril du four.

Dès coloration, retournez-les pour faire griller l'autre face.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps.

Lavez, pelez et épépinez les tomates.

Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude.

Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des tomates) et salez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Une fois grillées, mélangez les aubergines à la préparation précédente.

Rincez et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de servir.

Ajoutez la coriandre et la menthe fraîche ciselées au dernier moment.

Suggestion : Servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.

Barquette de pommes caramélisées

Préparation : 15 min, cuisson : 20 min
2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise

Préparez le chocolat fondu :

Mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.

Pour servir : Versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.

Variante : Utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises…). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

QUESTION

Pourquoi ne perd-on jamais là où il faut ?

Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps que du bas, il y a des raisons physiologiques ! On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître !

Haut et bas inégaux face aux régimes

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps, au contraire chez la femme ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement.

Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

Peau jeune : démaquillez-vous !

Il est absolument indispensable de nettoyer sa peau, en particulier le soir, avant d'aller se coucher, et ce, même lorsque l'on ne se maquille pas. Les bactéries qui se déposent sur la peau durant la journée, le maquillage, la poussière peuvent irriter l'épiderme et boucher les pores durant la nuit. Nettoyez votre visage avec de l'eau fraîche pour tonifier la peau et un produit lavant doux pour ne pas l'agresser. Appliquez ensuite une crème hydratante. Si vous utilisez un masque nettoyant, laissez respirer la peau.

PUBLICITÉ