

Astuces bien-être - 1/2

Se sentir bien est essentiel à une bonne vie. Retrouvez ici quelques conseils & astuces pour vous sentir bien dans votre corps.

Bain de lait

Diluer un litre de lait dans l'eau du bain ; un moment de pure volupté et de douceur pour la peau.

Bain relaxant et zen

Préparez une association de diverses plantes sur une assiette, déposez 50 grammes de lavande, 50 grammes de sauge, 50 grammes de thym, 50 grammes de menthe poivrée et 500 grammes de houblon. Mélangez l'ensemble puis glissez-le tout dans un petit sachet de mousseline que vous accrocherez sous le robinet de votre baignoire. Laissez couler l'eau chaude de votre bain, infusez pendant 10 minutes, puis glissez-vous dedans.

Belle peau

Faire un masque avec de l'argile et de l'eau de rose ou minérale :

Poser sur le visage 15 mn. Oter le masque et appliquer une épaisse couche de crème hydratante. Laisser poser 5 mn, poser un mouchoir en papier sur le visage, il absorbera l'excédant de crème.

Brillance

Pour garder des cheveux brillants et en pleine santé :

Appliquer un jaune d'oeuf sur vos cheveux bien masser et rincer abondamment, ils auront plus d'éclat.

Contre la cellulite

Pour une bonne circulation du sang dans les jambes et pour diminuer la cellulite :

Tous les matins brossez vous les jambes de bas en haut avec une brosse douce. Ensuite massez vous avec une crème amincissante. Résultats garantis et jambes légères toute la journée.

Dents et gencives saines

Mordez dans une pomme régulièrement :

Vos dents seront plus propres et vos gencives fortifiées.

Des ongles beaux et forts

2 à 3 fois par semaine :

bien se nettoyer les ongles, surtout sous la partie blanche, repousser les petites peaux, déposer 2 gouttes d'huile d'amande douce sur chaque ongle, masser et laisser pendant 20 minutes, essuyer sans rincer, laisser tel quel ou appliquer un vernis transparent.

Épilation sans douleur

Un petit truc : passez un glaçon sur vos sourcils avant de les épiler, ceci atténuera fortement la sensation de picotement.

Le hoquet

Pour ce débarrasser du hoquet :

Il faut boire un verre d'eau avec une petite cuillère dedans, l'exercice est périlleux ce qui fait que l'on se concentre et que l'on oublie son hoquet et qu'il part !!

Mains douces

Mélanger du jus de citron, du sucre et un peu d'eau :

Enduisez vos mains du mélange et frottez légèrement comme pour un gommage. Vous obtiendrez des mains

Astuces bien-être - 2/2

douces et des ongles brillants.

Ongles

Pour durcir vos ongles, mettre dans un petit bol de l'huile d'olive pure, prendre un morceau de sucre le tremper dans l'huile et frotter sur vos ongles.

Cela vous les lime, vous les nettoie et vous les durcit.

Pour bien dormir

Buvez des infusions de tilleul-menthe, cela vous calmera et vous apaisera.

Croquez aussi une pomme, elle vous aidera à retrouver le sommeil.

D'autres astuces sont disponibles à cette adresse :

<http://www.lexode.com/astuces/>