

Quelques petits conseils - 1/2

Même si les articles comme ça s'écrivent par milliers, on n'en a jamais trop...

Tous les petites conseils qui suivent ont été "récoltés" dans plusieurs journaux "Marie Claire idées"

Bain de bonheur

Confectionnez un sachet de mousseline ou de gaze que vous remplirez avec une cuiller à soupe de fleurs de tilleul, une de lavande et une d'oranger.

Fermez le sachet et pendez-le sous le robinet de la baignoire pendant que l'eau coule.

Doux et nourrissant

Mélangez à l'eau du bain une cuiller à soupe d'huile d'olive, cinq gouttes d'essence de lavande, de mélisse et de marjolaine.

Glacer le maquillage

Appliquez sur tout le visage, après la poudre, un mouchoir en papier humidifié avec de l'eau minérale. Tapotez délicatement avant de le retirer : en glaçant le maquillage, il le fixe.

*Si vous avez une peau mixte, pulvérisez l'eau après le fond de teint et laissez sécher. (Cela ressert les pores et évite de briller)

Otez l'excédent de maquillage avec un petit pinceau plat.

Avant les fards

Aucun maquillage ne tient sur une peau sèche. Si la votre l'est en ce moment, troquez votre crème hydratante contre un masque. Trichez avec un produit coup d'état, en ampoule ou en tube, qui lisse les traits et fixe le maquillage. N'oubliez ni le coup si le décolleté.

Camouflez les boutons et éclaircir les zones d'ombres avec un crayon anticernes ou un stylo correcteur.

Décolleté maquillé

Mélangez un peu de fond de teint avec votre crème hydratante habituelle. Massez bien la peau avec ce mélange, et posez un peu d'or tout en fondu sur les rondeurs (arrondi des épaules et clavicules)

*"L'or" peut s'acheter en crème (plus pratique), et en poudre (à mélanger avec la même crème hydratante)

Mes jolis pieds

Avant la pose de vernis, délasser vos pieds dans un bain de plantes (thym ou romarin directement dans une eau chaude, mais que vous laisserez refroidir avant de l'utiliser) pendant un quart d'heure.

Poncez les callosités avec un crème gommante spéciale pieds. Faites-vous un massage avec une crème hydratante.

*Surtout, n'hésitez pas avec les couleurs de vernis, tout est permis !

Quelques petits conseils - 2/2

Tout en jambes

Commencez par les rafraîchir avec une douche tiède (maximum 20°).

Étalez en larges massages un lait anti jambes lourdes, puis effectuez une petite série de pressions successives de bas en haut.

*La présence de camphre ou de menthol procure une sensation de soulagement, et l'huile essentielle de citron atténue nettement le gonflement des jambes.

Surtout, ne croisez pas les jambes pendant la soirée, cela entrave la circulation du sang, et annule tout ce que vous avez fait avant la soirée pour avoir vos jolies jambes.

Relax au bout des doigts

a) Pour détendre le visage et décrisper les traits, effectuez du bout des doigts des petites pressions en remontant vers les sillons nasogémiens, les tempes et le front.

b) Pour relaxer le plexus, appliquer les mains à plat, inspirer, maintenir la pression et relâcher en soufflant.

c) Pour les jambes, prendre la cheville à pleines paumes, en bracelet, et remonter le long de la jambe avec des petites pressions.

d) Pour laisser les cheveux pousser en liberté, les massages de crâne sont indispensables : ils s'effectuent à partir de la nuque, et remontant jusqu'au front. Il est plus efficace d'ajouter quelques gouttes d'élixir relaxant sur le bout des doigts.