Différents conseils permettant de prévenir les refroidissements

1. Se laver les mains
La plupart des virus se répandent par un contact direct. Par exemple une personne qui est malade et qui se mouche aura des virus sur ses mains, ces derniers pourront se déposer sur un téléphone, un clavier ou une vitre. Les germes peuvent vivre des heures. Alors lavez-vous souvent les mains !
S'il n'y a pas de possibilité de se laver les mains, frottez-vous les mains, de cette façon les germes se détruisent également, faites-le très fort et pendant une minute au moins.

2. Ne touchez pas votre nez avec vos mains
Comme mentionné précédemment les germes restent sur les mains. Il est donc vivement conseillé de s'essuyer le nez avec un mouchoir, d'éternuer ou de tousser dans un mouchoir, c'est un bon moyen d'éloigner les germes.

3. Ne touchez pas votre visage avec vos mains
Les virus s'introduisent dans votre organisme par l'intermédiaire des yeux, du nez et de la bouche. En touchant ces parties, la plupart des gens, et notamment les enfants, transmettent ces germes à leur entourage.

4. Buvez beaucoup de liquide
L'eau nettoie votre organisme ! Cet adage est vrai, boire beaucoup permet d'éliminer les poisons, bactéries et autres virus et vous réhydrate. On peut considérer qu'avec de l'eau, on dilue les virus et cela permet une élimination plus rapide de l'infection.

5. Respirez de l'air frais
Cela peut paraître paradoxal mais l'air frais permet d'améliorer la résistance au froid. Surtout en hiver, avec le chauffage, l'organisme se trouve plus vulnérable lorsqu'il est au froid. Ainsi s'entraîner d'être à l'air frais, comme moyen de prévention, n'est que du bénéfice pour l'organisme.

6. Faites de l'exercice régulièrement
Faites de l'exercice, car cela aide le système immunitaire (le système de défense) à être plus résistant, il va donc lutter plus efficacement contre les agresseurs (virus et bactéries).

7. Mangez des fruits et des légumes
Dans les fruits et les légumes on trouve des molécules naturelles, appelons-les «phytos». Les «phytos» sont par exemple les vitamines, les carotènes,.. Ces derniers contribuent à renforcer les défenses du corps humain.

8. Mangez des yaourts
Des études ont montré que manger un yaourt une fois par jour peut réduire de 25% le risque d'avoir un refroidissement. On pense que les bactéries présentes dans le yaourt pourraient stimuler le système immunitaire (de défense).

9. Ne fumez pas
En fumant on paralyse les cils du nez. Moins de germes sont retenus et le corps s'en trouve alors fragilisé. Les experts pensent que fumer une cigarette pourrait paralyser les cils pendant 30 à 40 minutes.

10. Relaxez-vous!
La relaxation est très importante. en se relaxant on peut activer le système immunitaire à la demande. Des molécules de défense appelées interleukines, qui jouent un rôle clé dans le système de défense contre les virus de la grippe et des refroidissements, augmentent dans la circulation sanguine. Vous augmentez ainsi vos défenses.

11. Portez des habits chauds
Ajoutons encore pour être complet des pieds bien au chaud ! des pieds froids ont une incidence directe sur le refroidissement. Utilisez donc de bonnes chaussettes pour éviter de tomber malade !

Gâteau aux noisettes et aux noix

Noisettes pilées : 100 g, noix concassées : 75 g, farine : 150 g, maïzena : 100 g, levure : 1 c. à café, sucre en poudre : 250 g, sucre vanillé : 1 c. à soupe, œuf : 4, beurre : 175 g, jus de citron : 1 c. à soupe.

Faites fondre le beurre et travaillez-le jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Ajoutez-y 150 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Prenez 2 œufs et séparez les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes et les 2 œufs entiers au mélange beurre-sucre. Ajoutez-y ensuite la farine, la maïzena et la levure mélangées. Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, en leur incorporant le reste de sucre, puis le jus de citron, les noix et les noisettes. Creusez un sillon au milieu de la préparation, dans le moule. Versez-y la neige aux noisettes. Faites cuire le tout au four à 180 °C (th. 5), à mi-hauteur, pendant 1 heure 10. Au bout de 45 minutes de cuisson, couvrez éventuellement le moule de papier d'aluminium, pour éviter que le dessus du gâteau ne brûle.
Une fois cuit, laissez-le encore 10 minutes dans le four éteint, puis laissez-le refroidir sur une grille.

Migraines à répétition

Si vous avez souvent la migraine, voici quelques dispositions utiles sans avoir à prendre de médicaments :

1-ne restez pas dans un lieu confiné, ouvrez la fenêtre ou sortez prendre l'air ;
2-faites une petite sieste ;
3-si vous n'avez pas le temps pour la sieste, fermez les yeux quelques secondes et respirez lentement ;
4-évitez les repas trop lourds avant de dormir ;
5- trouvez quelqu'un pour vous masser les tempes ou les épaules.

Paupiettes de poulet au fromage

4 escalopes de poulet, 4 c. à café de moutarde, 4 tranches de fromage à hamburger, 1 gros oignon, 1/2 cube de fond de volaille, 1 noix de beurre.

Attendrissez chaque escalope de poulet avec une masse, pour les rendre plus fines.
Sur chaque tranche, étalez une c. à café de moutarde, une tranche de fromage à hamburger.
Roulez les ecalopes sur elles-mêmes et ficelez-les.
Pendant ce temps, faites dorer l'oignon dans le beurre et ajoutez le fond de volaille et 30 cl d'eau.
Laissez cuire 20 min et mettez-les dans un plat.
Faites dorer les paupiettes dans un peu de beurre, en les arrosant régulièrement de beurre, pendant 5 min. Ajoutez enfin les oignons et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Baissez ensuite le feu au minimum et terminez la cuisson pendant 15 min.

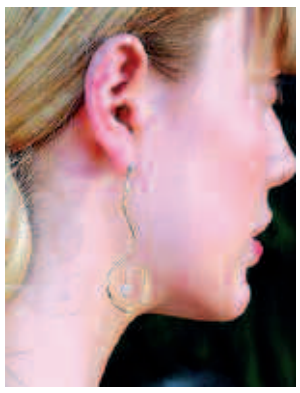
Beauté

Visage oblong ou long et étroit
Il faut savoir briser cette longeur. Le point coiffant doit être bas ou les cheveux séparés sur le côté. Les cheveux mi-longueur conviennent bien avec du volume sur les côtés pour élargir et rééquilibrer les volumes. Une frange horizontale et basse sur le front atténue aussi cet effet de longueur car elle vient couper. Évitez les cheveux coupés à la hauteur des épaules à moins de créer un

dégradé et n'allez pas mettre de volume sur le dessus de la tête comme dans la coiffure suggérée pour une tête large.

Visage carré
Naturellement, il faut éviter une coupe au carré et des lignes horizontales. Choisir une coiffure douce et floue, ou envahissante, cachant une partie du visage. Gonflez le dessus de la tête pour créer un effet de longueur et de chaque côté du front. Optez pour une longueur sous le maxilaire ou plus long. Une frange asymétrique, ou balayée avec départ creusé viendra adoucir la ligne.

Visage rond
Il faut créer une calotte plus large que la base du visage avec un volume sur le dessus



de la tête. Toutes les coupes sont bonnes s'il y a une certaine hauteur sur le dessus de la tête et pleine longueur au-dessus des oreilles et le bas du visage dégagé. Une coupe asymétrique ou en diagonale créera une illusion de longueur. Créez de grands mouvements de racines décollés vers le haut en dégageant le front.
Évitez les cheveux droits avec le bas pleine longueur, une frange épaisse et des lignes horizontales à moins de rechercher un style «bébé chinois».

Visage large
Il faut couper l'effet de largeur en créant des lignes verticales, les cheveux vers le haut. Dégagez le front et le bas du visage. Gonflez le dessus de la tête et les côtés à la hauteur des tempes. Évitez les coupes qui

prennent du volume sur les côtés .

Visage en forme de diamant
Choisir une coupe qui épouse les tempes quitte à donner du volume ensuite. Séparez les cheveux sur le côté. Créez des mouvements horizontaux qui couvrent le haut du front. Couvrez les pommettes et mettez du volume de chaque côté du menton. Évitez les effets «nus», tirés.

Visage en cœur
L'os maxilaire est plus étroit que les pommettes; celles-ci étant aussi larges que l'arcade sourcilière.
La calotte doit ètre basse et étroite, les mèches frontales rapprochées. Mettez le volume dans le bas du visage.

Visage trapèze ou en forme de poire
Il faut donner des volumes importants sur le dessus du crâne, ainsi que de chaque côté du front afin que la coiffure, dans le haut, soit plus large que la base du visage. Par des jeux de vagues, décollez les racines ou créez des creux hauts et larges avec un front dégagé. Dégagez aussi le bas du visage

Trucs et astuces

Redonnner de la brillance à vos bijoux

Pour les bijoux métalliques uniquement (argent, nickel, etc ...) : prendre une brosse à dents usagée, y mettre une dose de dentifrice, brosser doucement quelques minutes, rincer à l'eau claire puis sécher avec un chiffon doux

Micro-ondes impeccable

Afin d'avoir un micro-ondes tout propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron, et de faire chauffer le tout 3 minutes : la vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil. Un petit coup d'éponge et voilà, cela sent bon et en plus c'est pas cher !

Contre les boutons

**Utilisez du savon de Marseille sur la peau du visage, matin et soir, puis rincez à l'eau froide.
Résultat garanti !**

Nettoyer une veste en cuir

Poser la veste bien à plat, à l'aide d'un coton, frotter en faisant des petits ronds avec de la vaseline (en plus de nettoyer, ça nourrit et fait briller le cuir). Si vous n'avez pas de vaseline, vous pouvez la remplacer par du lait de toilette.