

Conseils

Quelques trucs Pour éviter d'avoir des ongles cassants

-Mélangez de l'huile d'olive tiède avec quelques gouttes de citron. Plongez les ongles quelques minutes mais régulièrement dans ce mélange.
-Frottez vos ongles avec du jus de citron ou bien frottez vos doigts dans la chair d'un citron.



Coup de poing à la grippe !

Dès les premiers symptômes : écraser de l'ail (plusieurs gousses si c'est possible) sur une soucoupe et la mettre à côté du lit pour la nuit. Répéter plusieurs nuits de suite si nécessaire. Les phytocides de l'ail (que vous allez ainsi respirer durant la nuit) sont des antiviraux naturels très efficaces !



Ne pas éternuer

Lorsque vous sentez l'éternuement arriver, frottez-vous le haut du palais avec la langue, c'est efficace.



Effacer les rides

Sur le visage préalablement gommé, appliquer avec un pinceau un blanc d'œuf. Laisser sécher 10 mn puis rincer.

Sablés normands



270 g de farine, 125 g de sucre semoule, 175 g de beurre + 15 g pour la plaque, 1 œuf entier + 1 jaune, de la cannelle en poudre

Préchauffez votre four th. 4 (160° C). Mélangez 250 g de farine avec le sucre semoule et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Incorporez l'œuf entier ainsi que le jaune. Travaillez tous les ingrédients du bout des doigts. Ramassez la pâte en boule. Couvrez-la et laissez-la reposer pendant 1 heure au réfrigérateur. Farinez le plan de travail. Abaissez finement la pâte. A l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découpez-y des cercles de 6 à 7 cm de diamètre. Saupoudrez-en la moitié d'un peu de cannelle (1 ou 2 pincées) et couvrez de cercles de pâte restants en les soudant. Disposez les sablés sur la plaque du four, tapissée de papier sulfurisé beurré, en les espaçant suffisamment. Enfouez pendant 20 minutes. Si les sablés se colorent trop vite, couvrez-les d'une feuille d'aluminium. Sortez les sablés du four en les détachant délicatement à l'aide d'une spatule et laissez-les refroidir complètement sur une grille.

Rillettes de thon à l'estragon



Thon en boîte : 2 grandes, estragon : 4 c. à soupe, crème fraîche : 3 c. à soupe, moutarde : 2 c. à café, petits-suisses nature : 3, jus d'un citron frais, sel, poivre

Egouttez le thon et émiettez-le finement dans un saladier. Ajoutez dans l'ordre les petits-suisses, la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron et l'estragon. Mélangez bien à la fourchette. Salez et poivrez. Versez les rillettes dans un bol et placez au frais couvert de film alimentaire pendant 1h. Servez dans des verres individuels décoré d'un brin d'estragon, avec des tartines de pain de campagne légèrement grillées.

Parfumer sa maison



Pour diffuser délicatement un parfum dans votre maison, il vous suffit de déposer quelques gouttes de parfum ou d'eau de parfum sur une ampoule électrique. Remplacez-la et allumez. L'odeur se répandra doucement dans la pièce. Lorsqu'il s'agit de se débarrasser d'une odeur désagréable, de tabac froid par exemple, vous pouvez mélanger une cuillère à soupe de sel et une

d'essence de lavande ou d'une autre senteur selon votre goût. Pour parfumer une armoire ou un placard, plutôt que d'utiliser le sachet de lavande classique ou l'aérosol qui imprègne les vêtements, piquez une orange de clous de girofle, glissez-la dans un filet de nylon et suspendez le tout dans l'armoire. Pensez aussi aux bougies parfumées, au gingembre ou au concombre. Vous pouvez également déposer les coussinets de soie aux senteurs de vanille et de cèdre dans vos armoires, ou choisir de brûler un bâton d'encens.



Asseyez-vous correctement !

Pourquoi faut-il bien s'asseoir ?

Quand on est assis pendant de longues heures de cours, on a vite fait de s'avachir sur la table. Et c'est justement quand on est vouté que tout le poids du corps comprime le bas du dos. Sans oublier que la position arrondie vers l'avant maintient les muscles en elongation par rapport à la position normale, ce qui les affaiblit. C'est pour cette raison qu'il faut se tenir bien droit sur sa chaise. Ça soulage la colonne vertébrale et ça gaine votre corps !



Quelle est la bonne position assise ?

- Les fesses contre le fond de la chaise
- Les omoplates collés au dossier
- Les coudes et les avant-bras reposant sur le bureau
- Les deux pieds à plat sur le sol

Et si vous pouvez ajuster la hauteur de votre siège, vous devez avoir les hanches à peine plus hautes que les genoux.

TRUCS ET ASTUCES

Accroc dans un bas de nylon



Pour arrêter une maille dans un bas de nylon que vous portez, frotter les extrémités avec une barre de savon.

Appliques au fer chaud

Les appliques apposées au fer chaud résisteront plus longtemps au lavage si vous faites tremper le vêtement dans une eau froide salée. Laisser sécher, et repassez-le.

Pour la lessive des vêtements

Lors de la lessive d'un



peignoir, de couvertures ou d'un couvre-lit, ajouter à l'eau chaude du rinçage final une pincée de ses sels de bain préférés. Laisser tremper pendant une dizaine de minutes dans cette eau puis finir le cycle de lessive comme d'habitude.