

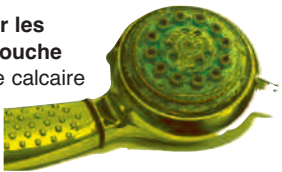
Quelques remèdes doux pour un automne tonique



Trucs et astuces

○ Calcaire sur les pommes de douche

Pour enlever le calcaire qui trouble vos pommes de douche, les dévisser et les laisser tremper une heure ou deux dans du vinaigre blanc.



○ Casseroles et chaudrons collés

Mettre de l'eau dans le chaudron et ajouter 2 à 3 c. à soupe (30 à 45 g) de bicarbonate de soude. Faire bouillir quelques minutes.

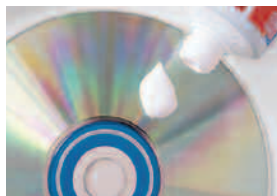
○ Cendriers faciles à nettoyer

Afin d'éviter que la cendre ne colle toujours au fond des cendriers, simplement polir les

cendriers propres avec de la cire à bois. S'assurer que cette cire est bien sèche avant d'utiliser le cendrier.

○ CD égratignés

Vos disques numériques sautent (CD de musique) parce qu'ils sont égratignés ? Appliquez deux ou trois couches de cire liquide pour voiture sur la face du disque où sont enregistrées les données... Ça fait des miracles ! N'oubliez pas qu'il ne faut jamais frotter les CD en tournant mais plutôt aller de l'intérieur vers l'extérieur.



▲ Débranchez le réveil !

Vous aurez plus d'entrain si vous pouvez vous réveiller naturellement, sans sonnerie de réveil. Une fois réveillée, ne sautez pas immédiatement hors du lit : étirez-vous au moins 5 minutes

▲ Couchez-vous à l'heure !

Ce n'est pas une légende : le sommeil avant minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être. Si vous avez du mal à dormir : assurez-vous que votre chambre est aérée et pas surchauffée (de 16° C à 18° C sont recommandés).

▲ Ne dînez pas trop tard

Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez-vous réveiller fatiguée.

▲ Prenez l'air frais !

Profitez le matin pour ouvrir vos fenêtres en grand et permettre à l'air frais de circuler. Lorsque vous avez froid, prenez l'habitude d'enfiler un gilet ou des pantoufles plus chaudes au lieu d'augmenter le niveau du chauffage.

Qu'est-ce qu'une bonne chaussure ?

C'est une chaussure qui vous permet d'être bien stable sur vos deux pieds, avec suffisamment d'espace au bout des orteils de façon à empêcher tout frottement. Quand vous essayez des chaussures, faites-le de préférence l'après-midi ou le soir, quand vos pieds sont déjà un peu gonflés. Gardez-les un moment aux pieds et faites quelques pas. Enfilez aussi les deux chaussures, car on n'a pas toujours les deux pieds identiques.

Blancs de poulet farcis aux épinards



**4 blancs de poulet, 1 kg d'épinards
fromage blanc, 2 œufs
4 c. à soupe de chapelure
100 g de salade, 2 citrons
100 g de beurre, quelques
pincées de cumin
sel, poivre**

Lavez les feuilles d'épinards à grande eau puis ôtez les grosses côtes. Faites cuire la moitié des épinards à la vapeur pendant 10 min. Fendez les filets de poulet dans leur épaisseur sans séparer complètement les 2 morceaux.

Garnissez l'intérieur de la fente d'une cuillère de fromage et d'épinards cuits. Salez, poivrez et parsemez d'une pincée de cumin. Fermez d'une pique en bois.

Dans une assiette creuse, battez les œufs à la fourchette. Trempez chaque filet dans les œufs battus puis roulez-les dans la chapelure.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites dorer les filets 7 à 8 min de chaque côté. Préparez une salade en vinaigrette avec le reste d'épinards.

Prélevez le zeste des 2 citrons.

Sur chaque assiette, déposez un filet de poulet, une portion de salade, parsemez de zeste de citron .

Muffins express au nutella



**200 g de nutella
20 g de sucre
1/2 sachet de levure
150 g de farine
3 œufs
bonbons multicolores
Préchauffez le four th.6 (180°C).**

Faites ramollir le nutella dans un saladier placé au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le sucre, la levure et mélangez. Ajoutez la farine et mélangez à nouveau. Incorporez alors les œufs un par un et mélangez. Versez la pâte dans un moule à muffins en silicone ou dans des petits ramequins préalablement beurrés. Enfouez et faites cuire 20 min. Démoulez les muffins sur des assiettes individuelles. Décorez de bonbons multicolore



Nourrir sa peau de l'extérieur

Utiliser un démaquillant gras, à base d'huiles naturelles, un savon surgras ou une lotion dermo nettoyante. Les savons que l'on trouve en général peuvent davantage assécher la peau. En

effet, ce sont des produits dégraissants qui ont un pouvoir nettoyant efficace, mais qui fragilisent à la longue l'épiderme. Préférer un savon sans savon, comme son nom l'indique, ne contenant pas de molécules de

savon (appelé aussi pain dermatologique). Si la peau est normale, opter pour un masque nourrissant et utiliser ensuite une crème hydratante non grasse. Si la peau est sèche ou très sèche, opter également pour un masque nourrissant riche. (Attention aux huiles essentielles, appliquez un échantillon d'huile essentielle diluée au point d'impulsion sur le poignet ou au creux du coude et observez pour une réaction pendant les 12 à 24 heures suivantes). Ajouter une touche de miel pour l'hydratation.