Trucs et astuces

Pour bien laver vos pulls mohair ou angora
- Utilisez un shampoing pour bébé !
- Préconisez aussi de l'eau de lavage juste tiède.
- Ensuite ne laissez pas tremper votre pull.
- Essorez-le délicatement et posez-le à plat sur une surface absorbante (par exemple sur une serviette de bain).
- Le fait d'étendre le pull sur un étendoir peu détendre la laine et déformer le pull.
- Afin d'empêcher que vos pulls en laine angora perdent leurs poils :
- prenez un sac plastique ;
- enfermer votre pull ;
- mettez-le 48h au fond de votre freezer.
- Autre astuce pour éviter que le pull angora ou mohair perde ses poils :
- munissez-vous d'une bouteille de laque fixative pour les cheveux ;
- pulvérisez à une trentaine de centimètres du pull pour éviter de le tremper ;
- si vous ne vaporisez pas de trop loin, la laque vous fera comme une couche de colle invisible.

Comment faire pour acheter les produits qui nous vont bien

Combien de fois vous êtes-vous trompée lors d'un achat de parfum, de fond de teint, de rouge à lèvres ? Quels sont les secrets pour ne plus se tromper ? Voici quelques conseils pour ne plus faire de mauvais achats...

LE ROUGE À LÈVRES

Le premier conseil c'est de tester. Un rouge à lèvres peut-être joli sur le présentoir mais jurer avec votre carnation, mais un rouge à lèvres ne se teste pas sur les lèvres... car attention à la prolifération des microbes et des bactéries des autres. Le mieux c'est de le tester sur le dos de la main et de la rappocher du visage pour voir l'effet que cela donne.

LE FOND DE TEINT

Le truc c'est de ne pas le tester sur le poignet car celui-ci ne prend que rarement le soleil - contrairement à notre visage. L'idéal c'est le dos de la main ou mieux encore le lobe de l'oreille. Le fond de teint ne doit pas se voir. Il doit être ton sur ton sinon bonjour l'effet masque ou pire si vous transpirez un peu, ça devient une catastrophe.

LE PARFUM

Un conseil ne testez pas plus de 5 parfums ; après, votre nez ne distingue plus les odeurs.
L'idéal c'est de le tester sur votre peau et laisser au parfum le temps de se réveler. Votre peau peut faire virer le parfum que vous trouvez à tomber sur votre meilleure copine.
Donc, il faut tester sur la peau, idéalement sur le poignet.

Gigot d'agneau à la moutarde et au thym

1 gigot d'agneau
3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
1 cuillère à soupe de thym séché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préchauffez votre four à 180°C.
Nettoyez bien le gigot d'agneau, enlevez un peu de gras et salez-le. Mélangez la moutarde, le thym et l'huile et badigeonnez-en le gigot.
Placez le gigot dans un plat allant au four et enfournez 40 à 50 min.
Tout au long de la cuisson, retournez le gigot toutes les 10 min environ et arrosez-le avec le jus qui s'écoule au fond du plat.
Pour la sauce : à la fin de la cuisson, déglacez le plat en versant de l'eau. Décollez les sucs au fond du plat et remettez au four 5 min, le temps de découper la viande et de servir.
Pour l'ail confit : ajoutez quelques gousses d'ail au fond du plat, non épluchées.

Gâteau aux pommes

Le gâteau
- 10 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 œufs
- 1 paquet de levure chimique
- 3 ou 4 pommes (ou plus, si elles sont petites)

La seconde préparation
- 150 g de beurre
- 1 verre de sucre (environ 150 g de sucre)
- 1 paquet de sucre vanillé ou un trait d'extrait de vanille
- 2 œufs

Mélanger la farine, la levure, le sucre, le lait, l'huile et les œufs.
Verser dans un moule à manqué, bien beurré et fariné.
Ajouter les pommes coupées en tranches : ne pas hésiter à être généreux en pommes, c'est ce qui confèrera tout le fondant au gâteau.
Cuire à four moyen préchauffé (thermostat 6/180°C) pendant 30 mn (le gâteau doit commencer à dorer).
Pendant ce temps, faire fondre le beurre, le sucre et le sucre vanillé. Hors du feu, rajouter les deux œufs.
Verser cette préparation sur le gâteau et remettre au four pendant 20 à 25 mn.

Le bon climat pour dormir

Il est important de ne pas avoir une température supérieure à 17°C dans la chambre à coucher. Le sommeil se caractérise par une baisse de la température corporelle.
Trop de chaleur peut retarder l'endormissement ou bien perturber le sommeil sans qu'on en ait vraiment conscience. Une chambre trop chauffée peut aussi renfermer un air trop sec, impropre à une bonne respiration. On considère que l'hygrométrie de confort dans une pièce se situe entre 50% et 60%.
Au besoin, on peut se procurer des humidificateurs. Ils sont notamment très efficaces dans les chambres d'enfants et favorisent une bonne nuit en périodes de rhinopharyngites.

Les aphtes

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage...) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes.
Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée).
Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1 cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense.
S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acido-basique, en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melon, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.