

Le persil contre la mauvaise haleine

Mâcher un brin de persil frais pour contrer la mauvaise haleine

Explication

En fait, on se sert du persil depuis des millénaires pour rafraîchir l'haleine. D'autres aliments comme le basilic, les épinards, les bleuets et la banane sont aussi efficaces. Ce sont les composés phénoliques, des principes actifs du persil qui joueraient un rôle permettant de neutraliser certains composés formés dans la bouche et dans l'intestin qui contribuent à la mauvaise haleine. Il reste que très peu d'études ont été effectuées à ce jour pour confirmer le tout.

Attention !

La mauvaise haleine – qu'on appelle en fait l'halitose – peut être aussi bien un symptôme d'un problème digestif que d'un problème de santé dentaire. Les gencives ou une dent cariée peuvent en être la cause. Consultez votre dentiste ou un médecin.



Filets de poulet aux poireaux

Blancs de volaille, 5 blancs de poireau, 2 carottes
1 c. à soupe de farine, 10 g de beurre, 20 cl de crème fraîche, 1/4 ou 1/2 cube de bouillon de volaille, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 10 cl d'eau sel et poivre



Retirez les premières feuilles des poireaux puis lavez-le. Taillez-le en petits tronçons. Faites cuire vos carottes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes environ.

Réservez. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre, faites-y suer le poireau. Farinez les poireaux. Laissez absorber la farine. Versez l'eau et ajoutez le bouillon de volaille. Portez à ébullition et ajoutez la crème. Assaisonnez et faites réduire jusqu'à épaississement de la sauce. Coupez les blancs de volaille en petites lanières, assaisonnez. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et saisissez les aiguillettes 4 min. Jetez-y vos carottes coupées en lamelles en fin de cuisson afin de les faire colorer. Dressez les poireaux avec au-dessus les aiguillettes de poulet sur des assiettes chaudes. Servez.

Trucs et astuces

Nettoyage facile de votre micro-ondes



Pour faciliter le nettoyage de votre micro-ondes, faites bouillir dans un grand bol de l'eau quelques instants. Laissez le bol dans le micro-ondes : la vapeur qui se dégage va ainsi faciliter le nettoyage des parois. Il vous suffit ensuite de passer un coup d'éponge.

Eviter que les lacets se dénouent

Pour éviter que les lacets ne se dénouent constamment, il suffit de

les vaporiser avec de la laque (du fixatif) pour les cheveux, une fois attachés.

Des vitres sans traces

Pour obtenir des vitres sans traces même en plein soleil, utilisez une feuille de papier journal que vous aurez froissée et imbibée d'alcool à 90°. Frottez en faisant des cercles. Vous obtiendrez des vitres propres et sans l'ombre d'une trace...



Comment perdre la graisse logée autour du ventre ?



Photos : DR

Comment perdre la graisse disgracieuse située autour du ventre ?

Le gras a tendance à s'accumuler vers le milieu du corps.

Même si nous pesions le même poids 10 ans plus tôt, peu à peu, on commence à remarquer la formation d'une «bouée» ou de «poignées d'amour».

Nous devons d'abord éliminer : bonbons, biscuits, gâteaux, cola et

frites, et également de limiter les aliments frits à une fréquence d'une fois par mois, et gare à toute complaisance pour le grignotage comme les chips, les biscottes et les pains raffinés. Dites-vous bien que plus vous allez faire de l'exercice, plus vous allez être performant et pourrez faire travailler votre corps. Vous commencez à 30 minutes par jour, ou 30 minutes au moins plusieurs fois par

semaine. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice confortablement pendant une heure, trois à cinq fois par semaine. Si tout ce programme est trop dur pour vous, commencez par marcher une demi-heure par jour, tous les jours. Rappelez-vous, nous devons tous commencer quelque part et vous êtes seulement en compétition avec vous-même.

Eviter qu'un crayon ne se casse en le taillant

Pour éviter qu'un crayon, par exemple un crayon maquillage pour les yeux, ne se casse chaque fois qu'on le taille, le placer au congélateur quelque temps et le tailler ensuite.

Fond de poêle ou de marmite collé

Lorsque le fond d'une poêle ou un chaudron est collé, il suffit de faire bouillir sur feu vif avec de l'eau et du sel environ une minute. Laver ensuite comme d'habitude.

Faire glisser un rideau de douche plus facilement



Pour faire glisser un rideau de douche plus facilement, on peut mettre sur la tringle un peu de vaseline ou un autre corps gras.

L'ANTI-CELLULITE Le thé vert

Pour lutter contre la formation de cellulite, buvez du thé vert à volonté. Facilitant l'élimination de l'eau, le thé vert contient une grande quantité d'antioxydants qui permettent de préserver la santé et la tonicité de nos cellules et donc de lutter contre la cellulite. Une solution naturelle et efficace contre la cellulite à boire de préférence le matin jusqu'en début d'après-midi. En raison de son effet tonique, évitez de consommer du thé vert le soir avant d'aller se coucher.



Comment éliminer un double menton ?



Le double menton résulte d'un double phénomène, une accumulation de graisse et un relâchement cutané. Le double menton a aussi le pouvoir de vieillir fortement, d'autant plus qu'avec les années qui passent, le bas de la joue tend à descendre vers le cou, ce qui renforce l'aspect double menton. Le régime alimentaire est très efficace sur cette partie du visage. La première chose que l'on constate est un

affinement de votre visage. Ainsi, très souvent, les gens remarquent que vous avez minci avant même que vous ayez maigri de votre corps parce que votre visage, lui, s'est affiné. Le massage du cou est aussi très important, massez-le le soir en étirant la peau vers les oreilles avec une crème nourrissante. Se donner des petites tapes avec le dos de la main, voilà une excellente technique.

Pain perdu brioché au sucre vanillé



12 tranches de pain brioché, 0,25 l de lait, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 5 œufs, 250 g de beurre

Faire tiédir le lait pour y faire fondre le sucre et le sucre vanillé. Battre les œufs. Tremper les tranches de pain dans le lait sucré puis dans les œufs battus. Faire dorer les tranches de pain dans une poêle avec de la matière grasse très chaude. Servir chaud accompagné de sucre semoule, confiture...