

TRUCS ET  
ASTUCES

Pour blanchir les cols



Les frotter avec du shampoing avant lavage. Mettre des bouchons de liège dans le frigo, ils absorbent les odeurs. Les clous de girofle dans le linge font fuir les mites. Changer la couleur des hortensias du rose au bleu en jetant le marc de café



aux pieds

Pour que le poulet ait une peau coustrillante, l'enduire de jus de citron. Pour faire briller les cheveux, appliquer des

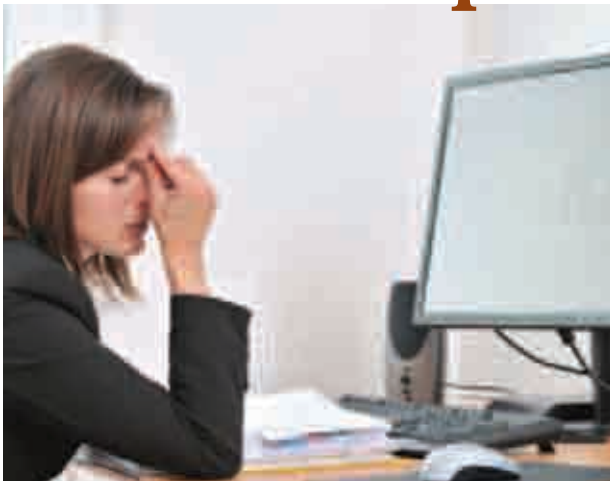


infusions de camomille, pour les blondes, et de la fleur d'oranger pour les brunes.

Si votre chien fait pipi sur le tapis, mettre de l'eau gazeuse : cela enlève trace et odeur.

Pour une meilleure tenue du maquillage, frotter un glaçon sur la peau avant de se maquiller

Enduire les fermetures éclair de savon pour qu'elles glissent mieux.

Contre la fatigue  
oculaire : obscurité  
complète

Photos : DR

**Plongez-vous une fois par jour durant quelques minutes dans le noir complet puis incitez vos yeux à regarder aux extrémités de la pièce.**

Essayez de faire en sorte que la vision du stylo ne se dédouble pas. À faire 10 fois de suite.

**Les petites lettres**

Pour atténuer les maux de tête, entraînez-vous à lire de près quelques lignes d'un livre. Clignez des yeux, relevez la tête puis lisez une inscription plus grosse mais placée loin de

vous. Clignez à nouveau des yeux puis lisez à nouveau votre livre.

**L'écriture imaginaire**

Imaginez que vous écrivez votre nom ou n'importe quel mot avec vos yeux ! Vous pouvez aussi décrire avec vos yeux le signe de l'infini. Cela détend incroyablement vos muscles.

**La bougie**

Fixez quelques minutes la flamme d'une bougie et observez bien tous ses détails (couleurs, formes, variations...). Puis fermez les yeux quelques instants en repensant à la flamme.

**Cligner des yeux**

Clignez des yeux durant 30 secondes en exagérant le mouvement. Vous activez ainsi vos glandes lacrymales qui vont alors produire des larmes et humidifier l'œil.

Croquettes  
de pomme de terre

5 pommes de terre, 2 c. à s. de crème fraîche, 4 jaunes d'œufs, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de persil haché, sel, poivre, muscade râpée



Faire cuire les pommes de terre bien lavées dans une casserole d'eau légèrement salée. Une fois cuites, enlever la peau et les passer au moulin à légumes. Mettre les pommes de terre moulues dans un récipient, ajouter la crème fraîche, la farine, le persil haché, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la muscade, bien mélanger le tout. Confectionner des boules de la taille d'une noix avec cette préparation. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lorsque l'huile est suffisamment chaude, y plonger les boules de pomme de terre, les retirer dès qu'elles sont dorées et les disposer sur un papier absorbant. Les servir bien chaudes.

Le sucre  
et le diabète

Quand du sucre est consommé, l'hormone insuline est sollicitée pour ramener le glucose sanguin à la normale.

Les diabètes sont causés par une défaillance de la production d'insuline par le corps (les diabètes de l'adolescence ou type 1) ou par une défaillance dans le fonctionnement de l'insuline (diabètes adultes ou type 2), et non par le sucre dans l'alimentation. Une fois que quelqu'un a du diabète, il est important de gérer à la fois la fréquence et la quantité de nourriture consommée, ainsi que les types de carbohydrates (y compris de sucre) pour permettre à l'organisme de maintenir un bon contrôle du sucre dans le sang.

## NUTRITION

Ressentez-vous des envies incontrôlables  
de certains aliments ?

La prochaine fois que cela vous arrive, prenez-en conscience et sachez que, si vous parvenez à les surmonter, elles finiront par passer.

Préparez une liste de divertissements, de loisirs ou d'activités dans lesquels vous pourrez vous plonger pour détourner votre attention et laisser passer l'envie : téléphoner à une amie, se promener, prendre un bain, lire un livre, se préparer une boisson chaude...

## Le thé vert pour éviter...

**Les caries dentaires :****Activité antibactérienne**

Bu après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-éléments protecteurs de l'émail dentaire.

**Pour lutter contre le mauvais cholestérol :**

La catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).

Pour améliorer la digestion : il est l'ami de vos intestins. Il stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

**Pour prévenir le cancer :**

Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.

**Pour mincir :**

Il a une action éminemment amaigrissante



car il désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication

majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

**Pour les infections urinaires et les calculs rénaux :**

Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.

**Contre la grippe :**

Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus mis en contact avec le thé vert est annihilé.

## Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à s. de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée

Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 h. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.

**Note :** Ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.

