

Mouches
5 astuces
pour s'en
débarrasser

Comment se débarrasser des mouches avec des répulsifs naturels ?
Marre d'entendre bbzzz ? Il faut le reconnaître, les mouches ne sont pas méchantes mais elles deviennent très vite énervantes... Pour se débarrasser des mouches au plus vite et naturellement, suivez vite ces 5 astuces

Les clous de girofle
Piquez des citrons ou des oignons de plusieurs clous de girofle. Renouvelez l'opération toutes les deux semaines. C'est une bonne méthode pour se débarrasser des mouches au plus vite !

La lavande
Si vous avez de la lavande dans votre jardin, profitez-en pour l'utiliser contre les mouches. Celles-ci sont repoussées par l'odeur. ou alors déposez des sachets de lavande dans toutes les pièces de votre maison. C'est un excellent répulsif anti-mouches !

Le vinaigre blanc
Disposez dans votre maison des petites coupelles remplies de vinaigre blanc. Ici encore c'est l'odeur qui les fera fuir.

Le basilic et la menthe
Ces plantes dégagent un parfum très désagréable pour les mouches. Si vous mettez des pots de basilic ou de menthe à vos fenêtres, il y a de grandes chances que les mouches n'entrent plus dans votre maison.

Les huiles essentielles
Mettez quelques gouttes d'huile essentielle de géranium rosat ou d'huile essentielle de citronnelle dans votre diffuseur. Ce répulsif naturel repoussera les mouches loin de chez vous.

Nouilles chinoises
sautées aux calamars

2 paquets de nouilles chinoises, 100 g de calamars (congelés), 100 g de poulet (reste de carcasse d'un poulet rôti), huile, sauce soja, 1 petit oignon, 1 à 2 c. à s. de sauce piquante

Coupez les calamars en gros dés. Pelez-les et ciselez finement l'oignon. Réhydratez les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, en les détachant délicatement avec une fourchette. Dans une poêle large, faites chauffer l'huile. Jetez-y l'oignon, le calamar, le poulet et faites sauter à feu vif. Ajoutez la sauce piquante Ajoutez les nouilles égouttées, assaisonnez de sauce soja, et faites sauter 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

Comment éliminer
les odeurs de
transpiration dans
les chaussures ?

Parfois les chaussures dégagent vraiment de mauvaises odeurs à cause de la sueur !
Les responsables : les champignons, les bactéries etc.
Pour y remédier,

de soude ou de gros sel).
Laissez agir pendant toute une nuit, au moins 12h. Le lendemain, enlevez le sel ou le bicarbonate, et les odeurs auront disparu !
Préférez les chaussettes



découvrez cette astuce de grand-mère : saupoudrez l'intérieur de vos chaussures avec du bicarbonate de soude ou du gros sel (environ 2 c. à soupe de bicarbonate

en coton ou en laine plutôt que les chaussettes en nylon ou polyester. Celles-ci empêchent les pieds de bien respirer.

LA MÉMOIRE

Vous souhaitez améliorer votre mémoire ou votre capacité d'apprentissage ? Optez pour une bonne hygiène de vie et des suppléments de choline et vitamines ;
* évitez le tabac, le sucre raffiné, la farine blanche ;
* évitez les anxiolytiques et

somnifères ;
* augmentez votre consommation de glucides complexes : pâtes, riz, blé, pomme de terre, fruits...
* augmentez la consommation d'aliments riches en vitamines B1 : céréales entières, viande, noix.

BEAUTÉ
Gommage visage au
bicarbonate de soude

Découvrez le gommage au bicarbonate de soude, un soin rapide et efficace, très apprécié par la peau mixte et la peau grasse.

Recette du gommage au bicarbonate de soude

Versez dans un bol le bicarbonate de soude. Ajoutez-y une petite quantité d'eau. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez sur le visage en effectuant de légers mouvements circulaires. Rincez à l'eau tiède avec une serviette. Appliquez votre crème hydratante habituelle.

INGRÉDIENTS

2 c.à soupe de bicarbonate de soude



Photos : DR

Un peu d'eau tiède
ÉQUIPEMENT

Un bol

A SAVOIR

Vous pouvez faire le gommage au bicarbonate une fois par semaine maximum.

Un masque anti-rides à la banane

Évitez les produits chimiques qui vont fragiliser votre peau ! Optez pour un soin naturel avec ce masque anti-rides. La banane contient du potassium et de la vitamine A qui diminue l'apparition de rides.

RECETTE DE BEAUTÉ

Écrasez la banane dans un bol.

Ajoutez-y le miel, le yaourt et l'huile d'argan.

Mélangez bien.

Appliquez le masque sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux. Laissez reposer pendant 15 minutes.

Rincez à l'eau tiède.

INGRÉDIENTS

½ banane bien mûre

1 c. à soupe de yaourt nature

1 c. à café de miel

½ c. à café d'huile d'argan (facultatif)

ÉQUIPEMENT

Un bol

Tarte au flan



250 g de pâte brisée, 100 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 3/4 de litre de lait, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à café de vanille

Étalez votre pâte brisée et placez-la dans votre moule à tarte fariné. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium, et versez dessus des noyaux secs (pour cuire ainsi les fonds de tarte bien à plat). Faites cuire ce fond de tarte pendant 20 minutes à 180°. Dans une casserole, faites chauffer les 3/4 de litre de lait. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, la maïzena, le lait chaud, la vanille et la crème fraîche. Faites cuire au bain-marie jusqu'à épaississement de la crème : dès que la crème nappe la cuillère, éteignez le feu. Versez votre préparation sur votre fond de tarte mi-cuit.

Cuisson : 45 minutes à 180° (th 6) dans un four préchauffé.