TRUCS ET ASTUCES

Pour éliminer la statique dans les cheveux

Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble.
Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

Pour enlever facilement une bague

Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de javel sur le doigt.

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Beauté

Soigner la fatigue des yeux pour avoir bonne mine !

Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir… Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais beaucoup n'apprécient pas toujours !
Alors, comment venir à bout de ses petits tracas quotidiens avec des méthodes douces et naturelles ? Lisez plutôt la suite !

PHOTOS : DR

Atténuer la fatigue des yeux

Mettez 45 ml de maïzena dans une poêle et versez la même quantité d'eau de rose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème liquide et faites doucement chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe (tourner sans cesse).
Retirez ensuite le récipient du feu pour empêcher la formation de grumeaux.
Ajoutez enfin 30 ml d'eau de rose (cuillerée par cuillerée) et avant qu'elle ne se fige, transvasez la crème dans des petits pots. Conservez-les au frigo. Appliquez-la sur le contour de l'œil et des paupières avant le coucher…

Atténuer les poches sous les yeux

Appliquez des rondelles de pommes de terre crue en cataplasme.

Atténuer les yeux cernés

Diluez 1 cuillère à café de miel dans 1/2 verre d'eau minérale tiède. Puis trempez 2 cotons dans cette préparation et posez-les sur vos yeux fermés durant 5 minutes.

Soupe de légumes au pain et au gruyère

3 pommes de terre, 2 poireaux, 2 oignons, 1 carotte, 1 navet, 1 branche de céleri, 30 g de beurre, 1,5 l de bouillon, 25 cl de lait, 200 g de fromage râpé, 4 tranches de pain, sel, poivre

Emincer les poireaux, les oignons, la carotte, le navet et le céleri. Les faire fondre doucement dans le beurre, assaisonner. Verser le bouillon et laisser mijoter 1 heure en couvrant. Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 min. Les éplucher et les réduire en purée avec un peu de lait. Faire griller les tranches de pain. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Quand le potage est cuit, ajouter la purée de pommes de terre, bien mélanger. Répartir le pain grillé et le fromage dans des bols allant au four, verser la soupe et passer au four 15 min.

Le yaourt a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait

VRAI. Le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait de vache gardent toutes les propriétés nutritionnelles du lait. Un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un grand verre de lait. Ainsi que des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent sans hésiter le remplacer par le yaourt !

Le saviez-vous ?

Pour un teint éclairci et lumineux

Faites dissoudre : 15 g de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours.

Bonne digestion

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid : rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à ma peau et mes yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

Coup de peps

Il s'agit d'une cure de nettoyage de l'appareil digestif qui renforce également l'énergie : boire au réveil un verre de citrons pressés.

Pain d'épices

250 g de farine, 1 sachet de levure, 100 g de sucre, 1 c. à c. de 4 épices, 250 g de miel, 2 œufs

Mélanger la farine et la levure. Ajouter le sucre et les épices. Faire chauffer le miel et ajouter au mélange précédent. Ajouter les 2 œufs et bien mélanger. Verser dans un moule et faire cuire à 160° C. Surveiller la cuisson à partir de 45 min.

Bébé : âge par âge, installer les bonnes bases de sa confiance en lui

0-18 mois Si beau dans le regard de maman, si bien dans ses bras !

A sa naissance, le bébé est totalement dépendant de vous. Quand il a faim, il a besoin qu'on lui donne à manger ; quand il pleure, qu'on le prenne dans les bras, qu'on le rassure, qu'on le change... Répondre à ses appels, comprendre ses besoins (rude tâche !), c'est déjà lui montrer qu'il peut avoir confiance en vous et dans ses propres capacités à susciter votre amour et votre attention. Les regards, la tendresse dont vous l'entourez lui donnent le sentiment d'exister comme une personne digne d'affection. Première pierre, capitale, à la construction de sa future confiance en lui.

Les bonnes attitudes

*Répondez autant que possible aux pleurs de votre bébé.
Même si vous n'en trouvez pas la cause immédiatement, ce n'est pas grave. L'important, c'est de lui montrer que vous êtes bien là, attentive à son bienêtre.
Contrairement à certaines idées reçues, ne craignez pas de le prendre dans vos bras, de le rassurer, de le câliner, il n'en deviendra pas capricieux pour autant...
*Même s'il est si petit que vous avez l'impression qu'il ne comprend pas ce que vous lui dites, parlez-lui, expliquez-lui tout ce qui se passe («Tu pleures ?
Peut-être as-tu faim, je vais te préparer un biberon»), et ce qui va se passer («Tout à l'heure, mamie nous rendra visite»).
Quand vous le confiez à la garde de quelqu'un, ne partez jamais sans lui dire au revoir ni quand vous serez de retour. Vous construisez ainsi sa sécurité intérieure.
*Il ne ressemble peut-être pas au bébé dont vous aviez rêvé.
Acceptez qu'il soit différent de ce que vous aviez imaginé, avec son physique, son tempérament bien à lui. Et cela est valable pour tous les âges de sa vie !