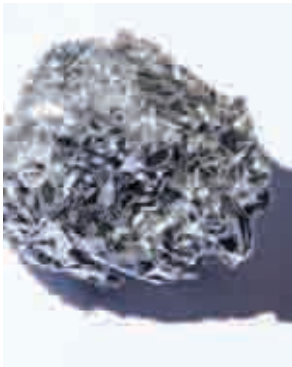


Quelques utilisations du papier aluminium que vous ne connaissez pas

Dans chaque cuisine se trouve un rouleau de papier aluminium. Il peut être utilisé de différentes manières. En voici quelques-unes.

- Redonnez de la brillance à votre argenterie préférée : couvrez le fond de votre casserole avec du papier aluminium, ajoutez de l'eau puis deux cuillères de sel. Trempez votre argenterie dans ce mélange. Ensuite laissez reposer pendant 3 minutes. Laissez sécher puis essuyer avec un chiffon en coton.
- Faites une boule de papier aluminium et frottez avec les poêles, les casseroles et la cuisinière à gaz.
- Nettoyez vos bijoux en couvrant le fond d'un récipient avec de l'aluminium, ajoutez-y du détergent à lessive. Ensuite, lavez vos bijoux et laissez-les sécher. Vos bijoux seront comme neufs.
- Mettez du papier aluminium sur votre table de repassage. Ensuite déposez votre



vêtement dessus pour le repasser. De cette manière et grâce à la chaleur que va conserver le papier aluminium, vous repasserez les deux côtés en même temps.

- Nettoyez la semelle de votre fer à repasser en la frottant avec du papier aluminium.
- Pliez le papier aluminium plusieurs fois et coupez le avec des ciseaux pour les aiguïser.
- Pour protéger vos plantes contre les insectes, insérez dans le pot des morceaux de papier aluminium.

BON À SAVOIR Les pieds secs et fendillés



L'hiver tire presque à sa fin et si vos pieds sont secs et fendillés, il est grand temps de faire quelque chose pour pouvoir les découvrir et mettre des chaussures ouvertes. Les pieds secs, fissurés, ayant des callosités ne sont pas vraiment attrayants.

Si tel est votre cas, ne paniquez pas !

Ingrédients :

4 à 5 l d'eau tiède
2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
Un gant de gommage ou une pierre ponce
Une crème hydratante
L'huile essentielle de lavande (facultative)

Préparation :

Ajoutez le bicarbonate de soude à l'eau tiède et remuez jusqu'à dissolution. Pour avoir un parfum agréable et un véritable traitement de spa, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Faites tremper vos pieds dans ce bain pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, prenez une brosse, un gant de gommage ou une pierre ponce et frottez soigneusement la zone fissurée de vos pieds. Appliquez une bonne couche de crème hydratante

contenant de la glycérine, ou tout simplement enduisez vos pieds avec un peu d'huile de noix de coco ou de la vaseline. Mettez des chaussettes en coton pour bien garder l'humidité. Si vous faites ce remède avant de vous coucher, dormez avec les chaussettes. Ce bain de pieds est relaxant. Il est recommandé de le faire en rentrant du travail. A faire une ou deux fois par semaine. Dès que l'état de vos pieds s'améliore, vous pouvez le faire deux fois par mois tout au long de l'été.

En effet, le corps humain a besoin d'une grande variété d'aliments pour ses apports en vitamines, en minéraux et en nutriments essentiels. Rien de tel qu'une nourriture diversifiée. Et un régime «sans», par définition, vient briser cet équilibre.

Alors, le jeu en vaut-il la chandelle ? Si le régime ultraprotéiné vous fait perdre rapidement du poids, est-ce que cela vaut la peine de risquer de se passer des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) dont les avantages sur la santé ne sont plus à démontrer ? Et êtes-vous bien certaine que cette quantité de protéines animales est très bonne pour votre santé ? Bien sûr, les régimes restrictifs sont parfois obligatoires, en cas de maladie coélique par exemple en ce qui concerne le gluten, ou en cas d'allergie réelle. Mais au lieu de fantasmer et d'imaginer le pire, mieux vaut aller faire des examens chez un médecin spécialiste avant d'éliminer sans raison valable un aliment de votre régime.

Des étiquettes qui mentent parfois

Sans oublier que ce n'est pas parce qu'un aliment est sans gluten ou sans sucre qu'il est forcément bon pour la santé, surtout dans l'industrie ! Les produits sans gluten sont par exemple plus souvent qu'on ne le croit pleins de sucres et de graisses, pour obtenir le moelleux qu'apporte normalement... le gluten.

Quand une partie de votre corps vous fait souffrir, n'ayez pas recours systématiquement à des comprimés analgésiques vendus en pharmacie. Découvrez les aliments disponibles dans votre cuisine qui auront les mêmes effets de manière saine et naturelle.

Le gingembre

Cette exceptionnelle racine odorante apaise les douleurs chroniques liées aux articulations et à l'arthrite en général. Vous pouvez en ajouter dans

NUTRITION

Omnivores avant tout



Photos : DR

si l'élimination d'un aliment vous permet de mieux vivre, c'est tant mieux. Mais restez mesurée et gardez-vous des idées reçues : sans raison médicale fâcheuse, il n'est pas recommandé d'éliminer totalement un aliment. En cas de doute, le mieux est toujours de consulter un nutritionniste, qui adaptera votre régime à vos besoins réels !

Des troubles digestifs parfois graves

Mais éliminer des aliments de son régime sans raison médicale, sous l'influence de

conseils plus ou moins bien inspirés ou de mythes alimentaires depuis longtemps battus en brèche, cela peut être très dangereux à long terme. L'absence totale de gluten de notre alimentation peut en effet, après plusieurs semaines, provoquer des diarrhées. À l'inverse des régimes ultraprotéinés, sans glucides et surtout sans fibres, qui, eux, sont susceptibles de ralentir le transit et de provoquer une constipation sévère. Et la liste est longue...

ASTUCES

Eplucher ses patates cuites en quelques secondes

On a besoin juste d'un saladier rempli de glaçons. La suite est tellement simple qu'on regrette forcément de ne pas y avoir songé avant. Dès que les patates sont cuites, on les fait voyager directement de la casserole au saladier pour un petit plongeon dans les glaçons (ou de l'eau très très froide). On patiente ensuite entre 5 et 10



secondes et on récupère sa patate qui n'est pas entièrement froide. La peau se retire ensuite toute seule, comme par magie. Pour encore plus d'efficacité on peut aussi faire une petite incision avec un couteau sur le centre de la patate (sur tout le tour), comme ça la peau se retire d'un seul coup des deux côtés et très proprement.



une grande variété de plats, mais aussi dans vos soupes, jus de fruits et desserts. Certaines personnes sont très sensibles au goût très

prononcé du gingembre, il convient donc de l'ajouter avec parcimonie dans votre régime alimentaire.

Le piment rouge

Le piment rouge doit ses effets bénéfiques à son principal composant, la capsaïcine. Celui-ci affaiblit le signal d'une douleur que le corps fait parvenir au cerveau. Le piment rouge est très efficace contre les douleurs articulaires, la fibromyalgie, les migraines et les éruptions cutanées.

L'ail

Les rages de dents, les otites et les douleurs liées à l'arthrite peuvent toutes être soignées grâce à l'ail. Préparez votre propre huile d'ail de cette façon : versez trois gousses d'ail émincées dans une casserole avec l'équivalent d'une demi-tasse à café d'huile d'olive. Faites chauffer le tout à feu doux pendant deux minutes jusqu'à ce que l'huile frémissse. Passez ensuite la mixture au tamis et conservez la au réfrigérateur pendant plus de deux semaines. Pour l'utilisation : massez délicatement avec l'huile d'ail



les articulations ou les muscles douloureux. Si vous avez une otite, versez deux gouttes d'huile tiède dans votre oreille infectée. En cas de rage de dent, préparez une mixture composée d'ail écrasé et de sel et appliquez-en une pincée sur la dent douloureuse.

Le clou de girofle

Les rages de dents et les douleurs gingivales peuvent être traitées instantanément par le clou de girofle. La meilleure et plus simple façon de procéder est de le mâcher car vous libérerez ainsi l'eugénol — un puissant analgésique — qu'il renferme. Si vous ne supportez pas le goût extrêmement prononcé et si particulier de cette épice, ajoutez une pincée de clou de girofle en poudre à votre thé.

LES JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Saviez-vous que le petit pois, la courgette ou l'aubergine sont biologiquement des fruits ?

Pourtant, on les consomme comme des légumes. D'autres légumes comme la carotte ou la tomate ressemblent, en revanche, plus à des fruits !

On les utilise en jus, associés à nos fruits préférés. Un duo gagnant et archi-vitaminé ? Carotte-orange ! Vous voulez ajouter une touche de féminité ? Dispersez quelques quartiers de pomme verte dans votre cocktail ! Une idée avec la tomate ? Osez la banane. Le jus sera alors onctueux à souhait.

