

# 10 conseils pour prendre soin de son foie

Le foie est l'organe qui s'occupe de filtrer tout ce qui est mauvais et de ne garder que les bons nutriments des aliments. Lorsque l'alimentation est déséquilibrée, il stock les graisses et certains troubles hépatiques peuvent apparaître. Prendre soin de son foie au quotidien est donc essentiel pour éviter ces désagréments. Les personnes souhaitant perdre du poids ont tout intérêt à envisager une détoxification afin de faciliter le travail de leur foie et limiter la fabrication de graisse. Voici nos 10 conseils pour en prendre soin.

## 1. Faire une cure de citron

Boire un jus de citron dilué dans de l'eau tiède tous les matins permet de détoxifier l'organisme et de nettoyer le foie. En stimulant la production de la bile, le citron aide le foie. Cette cure detox ne doit toutefois pas dépasser une période de 21 jours, au risque de fatiguer le foie.

## 2. Limiter l'alcool

L'alcool est mauvais pour le foie car il détruit les cellules hépatiques en entraînant des dépôts graisseux (stéatose hépatique) et des pathologies graves comme l'hépatite alcoolique. Il faut se limiter à deux verres par jour pour une femme, trois pour un homme de préférence répartis aux deux repas.

### **3. Éviter les produits sucrés**

Le sucre est transformé en graisses par le foie, et produit, lors de cette transformation, une inflammation. À terme, le foie a des difficultés à se régénérer et s'intoxique, provoquant alors une stéatohépatite non alcoolique voire une cirrhose si la stéatohépatite n'est pas prise en charge à temps.

### **4. Boire du thé ou du café**

Le café et le thé, surtout le vert, auraient un effet hépatoprotecteur, à condition d'être consommés sans sucre et modérément en ce qui concerne le café. Les autres boissons, en particulier les sodas et les sirops mais aussi les jus de fruits, apportent du sucre et sont donc à éviter.

### **5. Choisir des plantes alliées**

Certaines plantes sont connues pour leurs bienfaits sur le foie. C'est notamment le cas du chardon-marie et de la fumeterre. Le romarin et le pissenlit sont également de très bons alliés avec une action dite « cholagogue », c'est à dire que ces plantes facilitent l'évacuation de la bile. Ce sont des plantes utiles en cas de digestion paresseuse due à une surcharge du foie, après un repas trop lourd par exemple.

### **6. Mettre le radis noir au menu**

Le radis noir est un excellent draineur du foie et favorise l'élimination des toxines. Sa chair est croquante et sa saveur piquante. On peut le consommer cru, râpé, coupé en lamelles, ou cuit comme le navet, et le servir en accompagnement d'un plat. Il existe également sous forme de compléments alimentaires.

## **7. Limiter les viandes grasses et la charcuterie**

La charcuterie et les viandes grasses sont riches en graisses saturées et en cholestérol. Elles doivent donc être limitées à une à deux fois par semaine car elles augmentent le travail du foie, favorisant l'accumulation des toxines dans celui-ci. Les graisses et en particulier les graisses animales recuites sont également à proscrire si l'on souffre de problèmes de digestion.

## **8. Cuisiner l'ail et l'oignon**

L'ail et l'oignon contiennent des composés soufrés qui activent les enzymes présentes dans le foie et lui permettent ainsi de mieux évacuer les toxines. Leurs vertus sont présentes qu'ils soient consommés crus ou cuits. Attention toutefois aux personnes souffrant de problèmes de thyroïde car les aliments ayant des composés soufrés ne doivent, dans ce cas, pas être mangés crus.

## **9. Opter pour le pamplemousse**

A l'instar du citron, le pamplemousse favorise la détoxification hépatique et l'élimination des triglycérides dans le sang grâce à deux molécules : la naringine et l'auraptène. Présentes également dans l'orange, ces molécules régulent le taux de cholestérol, gage d'un foie en bonne santé.

## **10. Limiter sa consommation de sel**

Le sodium encourage le corps à retenir l'eau, ce qui peut impacter le foie de manière négative. Évitez les aliments

salés et l'ajout de sel à table. Les aliments industriels ayant un goût salé prononcé comme la sauce tomate, la sauce soja ou les soupes en conserve contiennent trop de sel et sont à proscrire.

---

## **10 conseils pour traiter le mal de gorge**

### **1. Gargarisme à l'eau salée ou au bicarbonate de soude**

Le gargarisme à l'eau salée constitue un remède maison efficace qui aide à soulager le mal de gorge. **Le sel agit comme antiseptique léger tout en contribuant à extraire l'eau de la muqueuse de la gorge.** Faites dissoudre une demi-cuillerée à café de sel dans un verre d'eau chaude, gargarisez-vous avec cette solution et recrachez, plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi vous gargariser avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude.

### **2. Le miel**

**Grâce à ses propriétés antibactériennes et antitussives, le miel peut accélérer la guérison des maux de gorge.** Le miel exerce également une action hypertonique et osmotique, c'est-

à-dire qu'il extrait l'eau des tissus enflammés, atténuant l'enflure et la douleur. Ajoutez-en quelques cuillerées à thé dans une tasse d'eau chaude, ou encore dans une infusion.

### **3. La vitamine C**

Sans être une panacée, certains suppléments peuvent vous aider à renforcer le système immunitaire, en plus de faciliter la cicatrisation du tissu enflammé de la gorge et de soulager la douleur. Que votre mal de gorge soit causé par un rhume, une grippe ou une angine, **la vitamine C peut contribuer à stimuler le système immunitaire et à combattre l'infection.** Vous pouvez également prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

### **4. L'ail**

En plus de compter de nombreux bienfaits santé, l'ail pourrait également aider à mieux combattre l'infection. Séché, l'ail possède de puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques.

### **5. Le zinc pour accélérer la guérison du mal de gorge**

Dans le cadre d'une étude, les participants qui prenaient toutes les deux heures une pastille contenant environ 13 mg de zinc ont vu leur mal de gorge d'origine virale guérir de trois à quatre jours plus tôt que les sujets qui n'en prenaient pas. Le zinc pourrait toutefois compromettre l'immunité, d'où l'importance de ne pas en prendre à long terme.

## **6. La soupe à base de bouillon de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes**

Consommez de la soupe à base de bouillon maigre à base de légume ou de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes. L'ail combat l'inflammation et renforce le système immunitaire, le liquide chaud soulage la gorge, tandis que **les légumes apportent certains nutriments pouvant favoriser la guérison.**

## **7. Utilisez le marrube**

**Le marrube atténue l'enflure des tissus irrités de la gorge, en plus d'éclaircir le mucus et d'en faciliter l'évacuation.** Le marrube blanc était déjà utilisé dans l'Antiquité pour soulager la toux et comme antidote à certains poisons. Infuser 10 minutes 2 cuillerées à thé de la plante hachée dans 2 tasses d'eau bouillante, puis extraire le liquide absorbé par le marrube.

## **8. Buvez beaucoup d'eau et de boissons chaudes**

Buvez au moins 2 litres de liquide par jour pour apaiser votre gorge. **Les boissons chaudes comme les soupes et les tisanes peuvent également apporter un soulagement appréciable et apaiser la douleur.**

## **9. Changez votre brosse à dents si votre mal de gorge est récurrent**

Si votre mal de gorge est récurrent, procurez-vous une nouvelle brosse à dents. **À la longue, les bactéries s'accumulent sur les poils des brosses et pourraient se réintroduire dans votre système par les petites blessures, et vous infecter de nouveau.** Une substance présente dans les

dentifrices, s'accumulerait dangereusement sur nos brosses à dents.

## **10. Du repos et une nourriture saine**

Autant que le rhume et la grippe, la tension nerveuse et la fatigue peuvent engendrer des maux de gorge. Prenez du repos ! **Pour stimuler son système immunitaire, il est recommandé d'avoir de saines habitudes de vie, notamment en dormant suffisamment et en adoptant un régime alimentaire varié et équilibré.** En cuisine, utilisez de l'ail, du gingembre, des champignons shiitake et reishi, de même que des fruits et légumes riches en antioxydants qui contribuent à stimuler l'immunité.

---

# **10 remèdes contre la chute des cheveux**

Perdre ses cheveux peut être source d'embarras et de manque de confiance en soi. Utiliser des remèdes naturels contre la chute de cheveux reste la meilleure option

### **1. le jus d'oignon**

Le soufre est un composé de l'oignon qui stimule la pousse des cheveux tout en empêchant leur chute. Grâce à ce composé, l'application de l'oignon sur le cuir chevelu contribue à la régénération des follicules pileux. Ce remède naturel contre la chute de cheveux permet également de stimuler la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, ce qui favorise la pousse.

## **2. Les épinards et la laitue**

Prenez quelques feuilles de laitue et d'épinards, passez-les au mixeur avec un peu d'eau. Appliquez ce mélange sur votre cuir chevelu. Ces plantes vont renforcer les cheveux et régénérer leur croissance grâce à leur forte teneur en magnésium, vitamines, calcium et autres nutriments.

À noter que le magnésium active la vitamine B qui est essentielle à la production de kératine, protéine de base pour la formation des cheveux.

## **3. Le thé vert**

La consommation de thé vert présente de nombreux bienfaits pour la santé, et pour celle des cheveux aussi ! Le thé vert stimule la croissance des cheveux car il empêche la formation de DHT (dihydrotestostérone), une hormone qui ralentit la pousse.

En application locale, il suffit de préparer un mélange de thé vert et de moutarde sèche (2 cuillères à café de moutarde avec deux sachets de thé vert). Massez votre cuir chevelu avec ce remède naturel contre la chute de cheveux et laissez reposer pendant 10 à 15 minutes. Utilisez cette astuce quotidiennement pendant 12 semaines pour de meilleurs résultats.

## **4. L'huile de poisson**

Lorsqu'elle est appliquée sur le cuir chevelu et les longueurs, l'huile de poisson active les follicules pileux. Ce remède naturel contre la chute de cheveux permet de renforcer les cheveux et de contribuer à leur pousse.

Veillez aussi à favoriser la consommation d'aliments riches en acides gras oméga-3 tels que :

- Le poisson : sardines, maquereaux, saumon, thon...
- Les fruits secs : noix, amandes, noisettes, pistaches...



## **5. Les protéines**

Une alimentation saine est aussi un des meilleurs remèdes contre la chute de cheveux. Vos cheveux sont constitués principalement de protéines, donc pour les renforcer et stimuler leur pousse, il est important de consommer des aliments riches en cette macromolécule. Optez pour ces aliments pour une bonne dose de protéines : le poulet, le poisson, les œufs, les haricots, les lentilles, le fromage...

## **6. Boire beaucoup d'eau**

L'eau aide le corps à stimuler de nombreux processus. Boire suffisamment d'eau garde le corps hydraté et favorise la croissance des tissus. De plus, l'eau permet de transporter les protéines, minéraux, vitamines et autres nutriments nécessaires à la pousse des cheveux.

## **7. Arrêter de fumer**

La circulation sanguine au niveau du cuir chevelu est particulièrement importante pour la croissance des cheveux. Le tabagisme peut provoquer des troubles de la circulation, la rendant moins fluide. Il est donc important d'arrêter de fumer pour une circulation sanguine optimale permettant de stimuler la croissance des cheveux.

## **8. La vitamine A**

Consommez des œufs, du chou frisé, des carottes, ou prenez des compléments alimentaires de vitamine A. Cette dernière rend les cheveux souples et brillants et contribue à leur croissance en renforçant l'action de la vitamine B, également essentielle pour des cheveux en bonne santé.

## **9. Les huiles essentielles**

Voici un autre remède naturel contre la chute de cheveux : les huiles essentielles ! Mélangez de l'huile essentielle de fenugrec, de lavande, de gingembre et de romarin, et ajoutez

une cuillère à soupe d'huile de base (huile végétale de votre choix, comme de l'huile d'amande douce ou de ricin par exemple). Appliquez sur le cuir chevelu et massez longuement.

Les huiles essentielles sont efficaces pour nourrir, réparer, renforcer les cheveux, et pour stimuler leur croissance.

### **10. La vitamine E**

La vitamine E contribue au développement de nouveaux vaisseaux sanguins, ce qui est bon pour la croissance des cheveux. Ouvrez une capsule de vitamine E et frottez-la sur le cuir chevelu. Cela vous aidera à prévenir la chute de cheveux et à diminuer la calvitie.

Ces remèdes naturels contre la chute de cheveux sont efficaces et simples à adopter. Ils peuvent réellement vous aider à renforcer vos cheveux et à

---

# **Accident vasculaire cérébral (AVC)**

## **Privilégier:**

. Fruits et légumes frais pour la vitamine C, le potassium et d'importants antioxydants comme la poudre de baobab, les fleurs d'hibiscus sabdarifa (en vente sur le site)

. Noix et fruits secs oléagineux, huiles végétales, germe de blé pour la vitamine E.

. Poisson gras pour les acides gras oméga-3.

. Son d'avoine, légumineuses et fruits pour les fibres

soluble.

. Oignons et ail pour prévenir la formation de caillots.

### **Réduire:**

. Produits laitiers entier et viandes grasses riches en acides saturés et en cholestérol.

. Sel, susceptible d'élever la pression artérielle.

. Alcool

### **Eviter:**

. Prise de poids excessive

. Tabagisme

### **les conseils de Nina:**

l'alimentation joue un rôle important dans la réduction et même l'élimination des facteurs de risque. Adoptez une alimentation pauvre en graisse.

Consommez beaucoup d'oméga-3 Mangez de l'ail et des oignons crus.

---

# **Alcoolisme**

### **Privilégier:**

. Fruits de mer, porc maigre, pain et céréales complètes pour la thiamine (B1)

. Légumes à feuilles vert foncé, jus d'orange, foie, lentilles pour l'acide folique (B9)

. Légumineuses, pâtes, riz et féculents pour les glucides complexes.

### **Eviter:**

l'alcool sous toutes les formes.

**Plusieurs facteurs favorisent l'alcoolisme.** Héritage génétique, observation des parents et expérience pendant l'enfance prédispose à l'alcoolisme. La progression de la maladie, varie d'une personne à une autre dans certains cas, elle se développe dès que le sujet commence à boire; mais la plupart du temps, elle progresse lentement, évoluant de la fête sociale à la prise solitaire d'alcool régulière, jusqu'à la dépendance.

Certains alcooliques font des **beuveries** puis ne boivent plus pendant des semaines. Mais dès qu'ils reprennent un verre, ils ne s'arrêtent que quand ils ne savent plus ce qu'ils font ou ont perdu connaissance. Même si ces buveurs ont des difficultés à rester sobres, ils ont rarement de grave symptômes de sevrage quand ils cessent de boire.

Dans d'autres cas, **l'abstinence pendant 12 à 24 heures entraîne des symptômes de sevrage** tels que Sueurs, irritabilité, nausées, vomissements et faiblesses. Au bout de 2 à 4 jours les symptômes s'aggravent, allant même jusqu'au delirium tremens (conséquence neurologique sévère lié au syndrome de sevrage d'alcool).

L'abus chronique d'alcool a un impact psychologique et physique. Souvent, les alcooliques ne semble pas intoxiqués, mais ils ont de plus en plus de mal à accomplir leurs tâches quotidiennes. Ils sont enclins à la dépression, à des sautes d'humeur et à des comportements violent.

**Le taux de suicide à plus élevé chez eux que le reste de la population. L'alcoolisme diminue l'espérance de vie,** car il augmente le risque d'autres maladies fatales comme le cancer

du pancréas, du foie et de l'œsophage.

Les femmes qui boivent pendant la grossesse peuvent mettre au monde un bébé atteint du syndrome d'alcoolisme fœtal de malformations congénitales et d'un retard mental. L'alcoolisme diminue la performance sexuelle masculine l'alcool peut mener à l'impuissance sexuelle.

---

## Ampoule

Les ampoules apparaissent à la suite d'un frottement répété sur une peau moite.

### LES CONSEILS DE NINA:

. Ne touchez pas à l'ampoule et si elle est sur le point de s'ouvrir, laissez les choses suivre leur cours. Nettoyez à l'eau et au savon. Vous pouvez mettre un peu de vaseline pour limiter les frottements.

. Couvrez l'ampoule avec un pansement adhésif à changer une fois par jour. La nuit, retirez le pansement et laissez l'ampoule à l'air libre pour accélérer la cicatrisation.

### AMPOULE PERCÉE

. Nettoyez l'ampoule à l'eau et au savon. Appliquez une crème ou un gel cicatrisant à base de calendula ou une crème antiseptique classique, recouvrez ensuite avec un pansement propre.

---

# Anxiété

L'anxiété est un sentiment de peur liée à une menace ou un danger mal identifié ou à une appréhension passagère. Elle peut devenir gênante lorsqu'elle devient permanente.

## LES CONSEILS DE NINA:

### GÉRER SON ANXIÉTÉ

. Pour vous détendre prenez un bain chaud si possible ajouter quelques gouttes d'huile de lavande. la lavande a des propriétés relaxantes.

. Contrôler sa respiration peut aider à calmer son anxiété. Asseyez-vous poser une main sur votre ventre et inspirez lentement et profondément en gonflant le ventre et non la poitrine. Retenez votre respiration quelques secondes puis expirez lentement en rentrant le ventre recommencer jusqu'à éprouver une sensation de détente.

. Buvez un verre de lait chaud , le lait est reconnu pour ses vertus apaisantes, il facilite l'endormissement.

. Le houblon possède des propriétés sédatives il existe des fleurs séchées de houblon, faire infuser deux cuillerées à café dans de l'eau très chaude et buvez jusqu'à trois tasses par jour.

. Il existe des tisanes relaxantes à base de fleur d'oranger amer, de lavande et de citronnier. Buvez une infusion avant de vous coucher pour favoriser le sommeil.

### A ÉVITER

. Pour ne pas aggraver les symptômes limitez votre consommation de café de thé ou de boisson à base de cola à un verre ou une tasse par jour. les personnes très anxieuses sont sensibles à la caféine.

. Limitez aussi la consommation de vin de bière et de Toutes autres boissons alcoolisées. L'alcool peut accroître l'anxiété.

### **PREVENIR**

. Pratiquez une activité physique en plein air pour vous détendre. Une marche rapide de 30 minutes libère des endorphines substance qui atténue la douleur et améliore l'humeur.

. Offrez-vous des pauses d'une quinzaine de minutes une ou plusieurs fois par jour.

. Prenez chaque jour un complexe de vitamine B. ( B6) ces nutriments atténuent le stress. Une carence peut-être source d'anxiété.

Voici les aliments riches en vitamines B6: Abats, viande, poisson, oeuf, volaille, céréales, légumes à feuilles vert foncé, pommes de terre, soja et fruits secs oléagineux.

---

## **Asthme**

L'asthme est maladie respiratoire qui se manifeste avec des crises, marquée par une sensation d'oppression due à la difficulté à expirer et par une toux. Ces crises peuvent être déclenchées par de multiples facteurs en contact avec les bronches : inhalation d'une substance irritante ( la fumée de tabac), d'air froid ou sec, d'allergènes ( pollens, acariens...). Elles peuvent également être provoquées par les variations hormonales, le stress ou la colère, voire survenir sans cause apparente.

Les difficultés respiratoires sont dues à une inflammation plus ou moins chronique des bronches, qui se traduit par une contraction (spasme) et un gonflement, ainsi que par une sécrétion excessive de mucus à l'intérieur des bronches. Ces réactions inflammatoires contribuent à obstruer les voies respiratoires et à provoquer une sensation typique d'étouffement.

En cas de crises mieux vaut s'en tenir aux recommandations médicales. A côté des médicaments, les mesures d'hygiène de vie et certains remèdes naturels peuvent atténuer, espacer, voire supprimer les symptômes.

### **1. FACILITÉ LA RESPIRATION LORS D'UNE CRISE.**

. Efforcez-vous de rester calme en cas de crise car la panique peut aggraver les difficultés respiratoires.

. Testez la caféine. Buvez une grande tasse de café fort ou deux canettes de boisson au cola au moment où vous sentez venir une crise. La caféine a des propriétés qui s'apparentent à celle de la théophylline, un médicament bronchodilatateur parfois prescrit contre les crises graves. Elle a un effet relaxant sur les muscles des bronches et favorise donc leur dilatation.

### **2. COMBATTRE LA BRONCHO-CONSTRICTION GRÂCE À DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES.**

. En médecine traditionnelle chinoise, le ginkgo biloba est employé depuis des siècles pour traiter l'asthme. Vous pouvez essayer de prendre 250 mg d'extrait de ginkgo biloba par jour.

### **3. STOPPER L'INFLAMMATION**

. Les oméga-3 présents dans les poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng et le maquereau, ont un effet proche des antileucotriènes des médicaments puissants qui bloquent les éléments responsables de l'inflammation des bronches.



Consommez ce type de poisson trois fois par semaine et prenez chaque jour des gélules d'**huile de poisson** (1000 mg en plusieurs fois). Demandez l'avis de votre médecin.

. L'**huile d'onagre** , les **bioflavonoïdes** et le curcuma agissent comme des anti-inflammatoire. Demandez toujours l'avis de votre médecin.

. Apprenez à vous connaître

Notez sur un carnet tout ce que vous mangez pendant 1 mois, ainsi que vos éventuels troubles respiratoires. Bien que les allergies alimentaires soient rarement en cause dans les crises d'asthmes, il peut exister un lien. Vérifiez régulièrement vos notes pour voir si votre alimentation semble accroître la fréquence ou l'intensité de vos crises.

#### **4. MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR**

. Ne fumez pas et évitez les lieux enfumés. La fumée du tabac irrite les voies respiratoires.

. Ne vous asseyez pas près d'une cheminée ou d'une cuisinière à bois, car les oxydes d'azotes de la fumée peuvent aggraver l'asthme d'effort.

. Si le froid est un facteur déclenchant, protégez-votre nez et votre bouche avec une écharpe afin de ne pas inspirer directement de l'air froid.

. Evitez de qui peut déclencher une crise: un plat très épicé, l'aspirine ou les bandelettes parfumées présentées en échantillon dans les magazines, par exemple. Pensez à ouvrir les fenêtres lorsque vous cuisinez des aliments dégageant une odeur forte comme l'oignon.

Essayez de fractionner vos repas et ne mangez pas avant de vous coucher. Les reflux gastriques, qui entraînent des brûlures d'estomac, peuvent provoquer une crise d'asthme.

---

# Astuces pour nettoyer les toilettes

## 1. Le gros sel et le vinaigre blanc

Utilisez des gants de ménage pour protéger vos mains contre l'effet des produits utilisés.

Dans une bassine, amalgamer le gros sel et le vinaigre blanc chauffé préalablement.

Mettre le mélange obtenu sur la surface de la cuvette et étaler également dans son fond puis laisser pendant toute une nuit.

Le lendemain, gratter la pâte avec une spatule et décoller soigneusement les dépôts de calcaire.

Rincer à l'eau votre toilette pour que les taches les plus tenaces disparaissent si facilement.

## 2. Le bicarbonate de soude

Ajouter légèrement de bicarbonate de soude dans le fond de la cuvette de la toilette.

Attendre pendant quelques heures et frotter à l'aide d'une

brosse à WC le fond et la surface.

Terminer par rincer à l'eau tout en éliminant les résidus de calcaire.

### **3. Le coca-cola**

Verser une cannette de coca-cola dans le fond de la cuvette et la surface puis laisser agir toute la nuit.

A l'aide d'une brosse à dent, frotter la surface et le fond pour le rendre à nouveau tout comme neuf.

Enfin, terminer avec un rinçage sous l'eau courante et tirer la chasse d'eau.

### **4. L'acide chlorhydrique**

Verser une petite quantité d'acide chlorhydrique dans la cuvette puis fermer l'abattant.

Attendre pendant au moins une demi-heure et frotter les parois et le fond avec une brosse à toilette.

Rincer parfaitement et tirer la chasse pour éliminer les résidus de calcaires et les salissures.

### **5. Les pastilles effervescentes pour dentiers**

Ajouter 4 ou 5 pastilles effervescentes pour dentiers dans le fond de la cuvette puis attendre pendant quelques heures.

Frotter les parois et le fond à l'aide d'une balayette pour éliminer les traces.

## **6. Le liquide vaisselle en double actions**

Verser une quantité moyenne de liquide vaisselle puis l'eau bouillante dans la cuvette de la toilette.

Laisser agir toute la nuit et tirer la chasse toute la nuit afin d'éliminer le calcaire et les taches.

Il faut répéter cette application très souvent pour éliminer les tâches les plus tenaces afin d'avoir une toilette bien propre.

## **7. Le vinaigre blanc**

Commencer à verser un litre de vinaigre blanc sur les parois internes de la cuvette et le fond.

Laisser agir plusieurs heures et frotter les surfaces traitées à l'aide d'une brosse à toilette.

Rincer à l'eau et tirer la chasse de votre toilette. Votre cuvette va devenir parfaitement détartrée et reblanchira à nouveau.

---

## **Astuces pour un linge blanc éclatant**

Généralement, il suffit de tremper les vêtements dans une solution préparée avec de l'eau et du vinaigre pour obtenir les résultats souhaités. Voici les doses recommandées et la

procédure, et d'autres remèdes efficaces pour rendre plus blanc votre linge.

## 1. Le vinaigre

Le vinaigre, un ingrédient naturel efficace pour enlever les taches des vêtements et les rendre très blancs. Idéal pour des résultats étonnants, vous pouvez l'utiliser à la place de l'eau de Javel et vous aurez des vêtements blancs comme vous n'en avez jamais eu auparavant. **Voici ce que vous devez faire** :

- Mettre 150 ml de vinaigre blanc dans 1 litre d'eau
- Laisser tremper les vêtements pendant environ 1 heure
- Si vous avez des taches jaunes, ajoutez également du savon à vaisselle bio
- Une fois le temps écoulé, lavez les vêtements avec beaucoup d'eau

Vos vêtements brilleront à nouveau et seront très blancs et propres . Les résultats obtenus sont encore meilleurs qu'avec l'eau de Javel.

## 2. le lait

Un remède utilisé dans les temps anciens par les grands-mères. Le linge devient non seulement blanc, mais aussi très doux et toutes les traînées jaunes disparaîtront également. Voici comment:

- Remplir une bassine de lait froid
- Mettez les vêtements et laissez-les tremper pendant environ 30 minutes
- Mettez votre linge dans la machine à laver et lancez le lavage

**Les conseils de Nina:**

En cas de taches tenaces , qui ne partent pas facilement, prenez un chiffon et imbiblez-le de jus de citron, puis passez-le sur les zones concernées. Si au contraire ce sont des taches de vin , utilisez de l'eau pétillante pour les traiter. Avant de mettre le linge dans la machine à laver, frottez soigneusement la zone à traiter et vous verrez que la tache disparaîtra et que le blanc brillera à nouveau.