Comment enlever les taches de moisissures sur les joints de la salle de bain

1. Les cristaux de soude

Mélangez 125 g de cristaux de soude à 60 cl d’eau chaude. Utilisez cette solution pour nettoyer vos joints. Pensez à porter des lunettes de protection ainsi que des gants.

2. Le savon noir

Composé d’huile de lin et de potasse ou d’huile d’olive, le savon noir est un détergent particulièrement efficace. Diluez un bouchon de savon noir liquide dans 1 litre d’eau chaude. Il vous suffit ensuite d’appliquer ce mélange avec une brosse à dents, de frotter, puis de rincer.

3. L’eau de javel

Elle est réputée pour ses propriétés blanchissantes, même si elle est nocive pour la santé. Appliquez-en directement sur vos joints à l’aide d’un coton-tige.

4. Le vinaigre blanc

Mélangez 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle avec 1 verre de vinaigre blanc dans un récipient. Frottez vos joints sales avec cette solution en utilisant une brosse à dents. Après avoir laissé agir pendant 10 minutes, rincez à l’eau claire.

5. Le jus de citron

Mélangez du jus de citron avec du gros sel. Après avoir frotté vos joints avec, laissez agir quelques minutes, puis rincez à

l’eau tiède.

6. Le bicarbonate de soude

Dans un vaporisateur, mélangez 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude avec 10 cl de vinaigre blanc. Après avoir vaporisé le tout sur les joints, laissez agir une journée. Frottez, puis rincez.

7. Le liquide vaisselle

Mélangez du liquide vaisselle avec du vinaigre blanc. Frottez vos joints avec cette solution en utilisant une brosse à dents. Laissez agir, puis rincez.

8. La pierre d’argile

Après avoir mouillé une éponge, imbibez-la d’argile blanche. Frottez ensuite les joints puis rincez à l’eau claire.

9. Le blanc de Meudon

Mélangez 100 g de blanc de Meudon avec 4 cuillères à soupe d’eau. Après avoir appliqué le tout sur les joints de douche, laissez agir pendant 1 heure. Il vous suffit ensuite de frotter avec une brosse à dents et de rincer à l’eau claire.

10. Le dentifrice

Pour blanchir les joints de carrelage, vous pouvez essayer la technique du dentifrice. Frottez les joints à l’aide d’une ancienne brosse à dents sur laquelle vous avez mis du dentifrice

11.L’eau oxygénée

Passez un chiffon imbibé d’eau oxygéné sur les joints préalablement lavé. Les vertus blanchissantes de ce produit permettent aux joints de carrelage de retrouver tout leur

éclat.

12.La lessive

La lessive ne sert pas uniquement à laver les vêtements. Mélangez-en donc avec un peu d’eau, frottez énergiquement les joints et laissez agir un instant avant de rincer.

13. Nettoyant vapeur

- Au-delà des astuces naturelles pour nettoyer vos joints moisis, vous pouvez utiliser un nettoyant vapeur. Il projette un jet à haute pression pour retirer la saleté et les moisissures du carrelage. Cet appareil assainit et lave les joints les plus sales en quelques minutes.

14. L’alcool ménager

Prévenez aussi la création de moisissure sur vos joints de douche. L’astuce est de passer un chiffon imbibé d’alcool ménager sur le carrelage régulièrement, une fois par semaine.

15. Le stylo blanchisseur

Certaines zones de vos joints de douche sont, au fil du temps, irrécupérables. Le stylo blancheur s’avère être la bonne solution pour pallier le problème des taches noires sur les joints.

Comment enlever les taches de moisissures sur un mur

Les symptômes qui peuvent être associés à une exposition aux moisissures sont variables. Chacun peut réagir différemment selon son degré d’exposition et son état de santé général. Les principaux symptômes sont les suivants :

- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- écoulement nasal, congestion des sinus, symptômes s’apparentant à ceux du rhume;
- respiration sifflante;

Voici quelques conseils pour supprimer les moisissures des murs:

Le talc pour bébé

Solubiliser la poudre de talc dans de l’eau tiède et transvaser le tout dans un flacon pulvérisateur.

Asperger avec cette préparation toute la surface des murs pour empêcher l’invasion des moisissures.

Passer un coup de chiffon pour frotter les parties très incrustées.

Le bicarbonate de soude

Additionner 2 cuillères à soupe d’eau claire avec 2 cuillères à soupe de **poudre de bicarbonate de soude**.

Étaler la pâte obtenue au-dessus des taches de moisissures sur les murs pour les décoller.

Se servir d’une éponge ou d’un chiffon pour ce faire.

L’eau de javel

On connait tous que l’**eau de javel** n’est pas bon pour la santé.

Mais elle est très efficace pour traiter les taches de moisissures très compliquées.

Porter une paire de gants en latex et un masque lors de la manipulation.

L’huile essentielle d’arbre à thé

Pour les taches de moisissures allégées, l’huile essentielle d’arbre de thé fait l’affaire.

Ajouter 2 cuillères à soupe de cette huile essentielle dans ½ litre d’eau claire.

Fermer le flacon pulvérisateur et agiter soigneusement afin d’homogénéiser la solution.

Appliquer le produit sur les surfaces contenant les moisissures.

Le vinaigre de cidre de pomme

Réaliser une dilution de 250 ml de **vinaigre de cidre** dans 3 litres d’eau claire.

Mouiller les taches avec la solution et frotter légèrement avec une éponge ou un chiffon par la suite.

La gomme arabique

La **gomme arabique** élimine toutes les humidités qui se trouvent à la surface des murs.

C’est aussi un parfum naturel pour l’intérieur de la maison.

Le sel de mer

Ce produit a un coût un peu élevé, mais une toute petite quantité est suffisante pour réaliser un miracle.

Le sel de mer absorbe très facilement l’humidité qui circule dans l’air.

Le charbon végétal

Placer du **charbon de bois** au cœur de quelques récipients à couvercle troué.

Changer les morceaux de charbon toutes les 2 semaines pour maintenir les résultats constants.

Le déshumidificateur électrique

Au cas où vous ne réussissez pas les astuces susmentionnées, optez pour l’utilisation d’un **déshumidificateur électrique**.

C’est un appareil très facile à utiliser et qui est tout de même à un prix moindre.

Une ventilation continue

Ventiler chaque pièce de la maison au moins 15 mn par jour pour éviter l’humidité qui favorise le développement des moisissures.

C’est le seul moyen naturel.

COMMENT ENLEVER LES TÂCHES SUR VOS SIÈGES DE VOITURE

Pour nettoyer les sièges de votre auto, il est important de distinguer les sièges en tissu des sièges en cuir (ou simili cuir) car les méthodes de nettoyage varient, du fait des différences importantes entre ces 2 matières. Le tissu est plus fragile face aux projections et aux tâches de liquides, comparé au cuir, qui est résistant à l'eau. En revanche le tissu est plus solide face aux égratignures et déchirures. Le tissu, composé de matière synthétiques, est également sensible aux brûlures telles que les brûlures de cigarette. Le cuir y résiste mieux même s'il vaut mieux éviter les brûlures !

Nettoyer des sièges en tissu

1. L'ammoniaque

Cette méthode est efficace pour nettoyer entièrement les sièges de votre voiture. L'usage de l'ammoniaque n'est pas spécifique à un type de tâche et peut être utilisé pour l'ensemble des tissu.

Pour nettoyer vos sièges avec de l'ammoniaque :

- Munissez-vous d'un chiffon humide imbibé d'ammoniaque
- Passez le chiffon sur toute la banquette et non pas uniquement sur les taches afin d'éviter les auréoles
- Insistez sur les taches en effectuant des petits cercles
- Rincez entièrement la banquette à l'aide d'un chiffon propre imbibé d'eau cette fois-ci
- Laissez sécher ou aidez le séchage en utilisant un sèche-cheveux par exemple.

Nb: L'ammoniaque a un pouvoir nettoyant important mais ses vapeurs sont aussi très irritantes. Il est donc très

important de réaliser le nettoyage de vos sièges à l’extérieur et d’aérer la voiture en laissant les portières ouvertes.

2. Le vinaigre blanc

Tout comme l’ammoniaque, le vinaigre blanc est efficace contre les tâches. Il a un pouvoir désodorisant et désinfectant et est à privilégier dans le cas de tâches de nourriture, de vomi, d’urine par exemple. Le vinaigre blanc est appréciable pour enlever les mauvaises odeurs et il s’agit d’un bon détachant.

Pour nettoyer vos sièges avec du vinaigre blanc :

- Dans un seau, mélangez 0.5 L de vinaigre blanc dans 0.25 L d’eau et ajoutez 2 cuillères de liquide vaisselle.
- Imbibez une éponge de ce mélange
- Frottez encore une fois toute la banquette en insistant sur les taches à laver en effectuant des mouvements circulaires et de va et vient.
- Rincez ensuite avec de l’eau claire
- Laissez sécher à l’extérieur.

3. Les cristaux de soude

Les cristaux de soude (bicarbonate de soude) au même titre que l’ammoniaque et que le vinaigre blanc, permettent de nettoyer efficacement toute sorte de taches sur le tissu de vos sièges. C’est un puissant dégraissant et nettoyant qui peut être utilisé dans de nombreuses circonstances. Il est toutefois à manipuler avec des gants car il est irritant pour la peau.

Pour nettoyer vos sièges avec des cristaux de soude :

- Mélangez 1L d’eau chaude avec une tasse de cristaux de soude.
- Enfilez des gants ménagers puis nettoyez toute la

banquette avec une éponge imbibée de ce mélange en insistant encore sur les taches.
- Rincez ensuite les sièges avec de l’eau claire
- Laissez sécher.

Nb: L’eau gazeuse est particulièrement efficace sur les taches de vomi car les bulles permettent de désincruster la tache afin de pouvoir la nettoyer par la suite. Il suffit de verser un peu d’eau gazeuse sur la tache puis de frotter un peu avec une éponge humide.

4. Le détergent

Le détergent est particulièrement efficace sur les taches d’huile et d’essence, ou les taches de sang qui sont des taches qui peuvent être difficiles à enlever. Il reste cependant à utiliser dans le cadre de tâches localisées. Quelques gouttes suffisent pour enlever une tache.

Pour nettoyer vos sièges avec du détergent :

- Dans une bassine mélangez deux bouchons de détergents dans 1L d’eau
- Imbibez une éponge de ce mélange.
- Tapotez la tache pour faire pénétrer la solution en profondeur et aspirez immédiatement le liquide avec un aspirateur à eau. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire jusqu’à avoir enlevé la totalité de la tâche.

5. Le nettoyage à la vapeur

Pour les nettoyages en profondeur, il est aussi possible d’utiliser un nettoyant vapeur . Ces machines sont disponibles en magasin à partir d’une trentaine d’euros et sont très efficaces sur les tissus. Une fois les sièges de votre voiture nettoyés, vous pouvez aussi les utiliser dans votre maison pour nettoyer vos canapés, les fenêtres, le carrelage… C’est donc un double investissement !

Il faut également noter que ces techniques peuvent également s’appliquer dans le cadre du nettoyage de moquettes salies ou tachées. Vous pouvez également utiliser de l’eau et du savon de Marseille ou du savon noir, avec une brosse souple. Le résultat sera également bon et permettra de donner un coup de frais et désodoriser votre habitacle !

Nettoyer des sièges en cuir

Pour nettoyer les sièges en cuir (ou en simili cuir), il existe également plusieurs méthodes. Les sièges en cuir sont résistants dans le temps, mais ont tendance à se salir à force des contacts et des frottements, ainsi qu’à ternir et à sécher. Il faut donc les préserver et les entretenir !

Pour nettoyer et redonner leur aspect neuf à vos sièges, plusieurs techniques existent. Voici celles que nous avons privilégié.

1. Nettoyer ses sièges en cuir à l’eau et au savon

Eh oui, le remède classique de l’eau savonneuse fonctionne bien pour les cuirs salis ! Il vous faudra pour le nettoyage de vos sièges vous munir des outils suivants :

- un petit savon de Marseille
- une bassine d’eau chaude
- une bassine d’eau claire (ou un pulvérisateur rempli d’eau claire)
- une brosse à poils souples
- deux chiffons microfibre

Pour nettoyer vos sièges en cuir suivez les étapes suivantes :

- Trempez la brosse dans l’eau chaude
- Frottez la brosse sur le savon de Marseille

- Frottez vos sièges sur la surface à nettoyer, pas trop fort pour ne pas l’abîmer, avec des mouvements circulaires
- Sur les zones de coutures, frottez dans le sens de la couture ou de la démarcation et faites des petits ronds
- Essuyez la surface avec une première microfibre qui ne sera prévue qu’à cet usage
- Prenez la seconde microfibre, trempez-la dans l’eau claire et essorez-la (ou imbibez-la légèrement d’eau grâce au pulvérisateur)
- Passez la microfibre imbibée d’eau claire sur la zone qui vient d’être nettoyée (pour enlever l’excédent de savon)
- Réitérez l’opération au besoin

Une fois que l’étape du lavage est terminée, vos sièges seront bien propres, et la couleur sera ravivée, car la saleté a tendance à la ternir. Pour protéger et nourrir le cuir, vous pouvez utiliser des produits spéciaux vendus en centre auto, tels que des laits nourrisants. Vous pouvez également utiliser des produits tels que le Belgom Cuir, l’huile Éléphant, l’huile de pied de boeuf ou encore le lait hydratant. Selon le produit, ils feront briller le cuir ou lui donneront un aspect mat !

> **Nb** : Pour un meilleur résultat il est aussi possible de traiter le cuir de vos sièges de voiture. Pour cela, l’huile de pied de boeuf est très efficace. Elle permet d’assouplir et d’hydrater le cuir des sièges de votre voiture. Elle assure aussi une meilleure conservation du cuir.

2. Nettoyer ses sièges en cuir avec du lait démaquillant

Vous pouvez aussi utiliser du lait démaquillant pour nettoyer votre cuir. Comme sur votre peau pour enlever le maquillage,

le lait démaquillant va agir sur le cuir pour enlever les saletés.

Pour nettoyer vos sièges avec cette méthode, il vous faut :

- Du lait démaquillant
- Un chiffon microfibre
- Une éponge et un peu d’eau

Voici les étapes pour nettoyer vos sièges en cuir avec du lait démaquillant :

- Prenez un chiffon microfibre et imprégnez-le de lait démaquillant
- Frottez avec le chiffon sur les sièges en cuir assez délicatement, mais en insistant un peu sur les tâches
- Rincez le lait démaquillant avec une éponge humidifiée à l’eau
- Laissez sécher

Vos sièges devraient ainsi en une seule fois être propres et détachés ! Et pour qu’ils soient propres et qu’ils durent plus longtemps, pensez à nourrir le cuir et à le protéger afin qu’il ne vieillisse pas trop vite, et qu’il ne se dessèche pas. Vous pouvez utiliser les produits nourrissants indiqués plus haut pour cette étape.

Dans tous les cas, pensez à renouveler l’opération tous les 6 mois à 1 an pour garder vos sièges en parfait état !

Faire appel à un professionnel

Si aucune des méthodes évoquées plus haut ne vous convient, il est aussi possible de vous rendre dans un garage, un centre auto ou un pressing automobile qui propose des formules de nettoyage pour habitacle de voiture. Ils utilisent des techniques et des produits professionnels qui sont très efficaces.

Votre voiture sera nettoyée en profondeur. Vous retrouverez ainsi votre voiture comme neuve à l’intérieur. Ces formules peuvent aller de 20 à 150 euros selon les prestations effectuées et le type de véhicule que vous souhaitez faire laver (les prix varient entre une citadine et un monospace !). Lors du passage chez ces professionnels, ils pourront également nettoyer l’extérieur de votre voiture et pourquoi pas restaurer certaines parties vieillies par le temps, comme vos phares.

Comment faire baisser le taux de sucre dans le sang

> **Les boissons suivantes ont toutes une propriété hypoglycémiante**, c’est-à-dire qui **abaissent le taux de la glycémie.**

1. L’eau

Boire de l’eau régulièrement réhydrate le sang, permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit le risque de diabète.

N’oubliez pas que l’eau et les autres boissons non caloriques sont les meilleures.

Pour éliminer les toxines et tous les excès au sein de l’organisme, l’eau est le meilleur allié.

C’est pourquoi **on conseille fortement la consommation d’au moins 1,5 litre d’eau par jour.**

2. Le lait

Le lait est aussi **très bénéfique pour la santé.**

Cette boisson stabilise la variation du taux d’insuline au sein de l’organisme.

3. Les tisanes

Il n’y a pas de boisson plus purifiante qu’une bonne tisane.

On l’utilise beaucoup pour ses propriétés antioxydantes et qui permettent de lutter contre les radicaux libres.

La prévention des maladies cardiaques peut également **se faire à l’aide de ces boissons.**

Le thé vert

Cette boisson peut **se prendre à une dose de 3 à 4 tasses par jour.**

Le thé noir

Ce thé noir renferme plusieurs principes actifs qui sont hypoglycémiants, antioxydants et antiinflammatoires.

Le mécanisme d’action et le comportement précis de chaque molécule dans l’organisme sont en cours de recherche.

L’infusion de curcuma

Le curcuma est connu comme une épice qui sert à relever le

goût des plats.

Par ailleurs, il peut aussi être utilisé pour le traitement et la prévention du diabète.

Le thé à la camomille

La camomille est une plante qui a des propriétés apaisantes et relaxantes.

Des études ont été menées pour rechercher d'autre activité de cette plante.

Les résultats ont démontré que le thé à la camomille agit sur la **stabilisation de la glycémie.**

Le thé à la cannelle

Les personnes qui ne présentent pas d'intolérance à la cannelle ont la chance de boire du thé à la cannelle.

En effet, **la cannelle diminue instantanément le taux de sucre élevé dans le sang.**

La production de l'insuline pour le contrôle de la glycémie est favorisée sous l'action des principes actifs de l'épice.

Le thé au gingembre

Certes, **le gingembre est hyper stimulant,** mais **agit aussi sur la régulation de la production naturelle de l'insuline.**

La consommation au quotidien du gingembre doit se faire en petite quantité.

L'infusion de feuilles de Moringa

Une étude scientifique en 2009 **a prouvé que la consommation en infusion de feuilles de Moringa réduisait le taux de glycémie des diabétiques en situation d'hyperglycémie.**

NB: Le stress peut affecter votre taux de sucre dans le sang.

De mauvaises habitudes de sommeil et un manque de repos affectent également le taux de sucre dans le sang et la sensibilité à l'insuline. Ils peuvent augmenter l'appétit et favoriser la prise de poids.

Un bon sommeil aide à maintenir le contrôle de la glycémie et à favoriser un poids sain. Un mauvais sommeil peut perturber d'importantes hormones métaboliques.

Comment nettoyer à sec un vêtement

Quand on lit "nettoyage à sec" sur l'étiquette d'un vêtement, on sait qu'il faudra l'emmener au pressing pour le nettoyer sans l'abîmer. Mais si le vêtement affiche une petite tache, on peut se demander si cela vaut vraiment la peine de l'emmener au pressing. En réalité, certains tissus comme le daim, le nylon ou encore le cuir doivent être confiés à un expert pour le nettoyage. Mais le cachemire, la soie, la fourrure ou encore la laine peuvent être nettoyés à sec à la maison.

Pour faire un nettoyage à sec, vous aurez besoin de :

- Un seau ou une bassine
- De l'eau froide
- Un détergent liquide doux adapté au linge délicat

Les étapes à suivre :

- Dans un seau, mélangez de l’eau froide et du détergent comme le liquide vaisselle ou à lessive et mélangez le tout ;
- Tamponnez le mélange directement sur la tache et retirez les tâches en frottant le vêtement du bout des doigts. Vous pouvez par ailleurs vous procurer un produit spécial taches à appliquer sur les zones les plus dures à nettoyer ;
- Ensuite trempez le vêtement dans une bassine remplie d’eau froide et de savon doux ; il ne faut jamais utiliser de l’eau chaude sur des vêtements qui se nettoient à sec. Sortez le vêtement puis replongez-le dans l’eau savonneuse sans le frotter ;
- Versez l’eau savonneuse qui se trouve dans le seau ;
- Remplissez le seau uniquement d’eau froide ;
- Trempez le vêtement dans l’eau froide et répétez l’opération jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de savon. Veillez à ne pas essorer le vêtement ;
- Placez le vêtement sur une serviette sèche et enroulez-la pour retirer l’excès d’eau ;
- Répétez l’opération en utilisant une autre serviette sèche ;
- Placez le vêtement sur une surface plane, dans un endroit sec pour qu’il puisse sécher correctement.

D’autres méthodes pour nettoyer à sec un vêtement

Pour réaliser un nettoyage à sec et protéger les fibres textiles d’un vêtement fragile, il existe plusieurs façons de procéder :

Avec un kit spécial pour nettoyer les vêtements à sec

Le kit spécial de nettoyage à sec se compose de lingettes pour sèche-linge, de détachant, de feuilles de nettoyage et d'un sac de nettoyage à sec. Ce kit peut vous faciliter la vie si vous avez beaucoup d'habits qui nécessitent un nettoyage à sec.

2. Avec un sèche-linge pour nettoyer les vêtements à sec

Vous pouvez procéder à un nettoyage à sec en utilisant un sèche-linge :

- Commencez par acheter un kit de nettoyage à sec à usage unique et lisez le mode d'emploi
- Retirez les taches de vos vêtements avec des feuilles d'essuie-tout et tamponnez les taches avec une lingette
- Placez une lingette dans le sac qui est fourni avec le kit de nettoyage à sec et mettez vos vêtements dans ce même sac
- Refermez le sac puis placez-le dans le sèche linge sur un cycle court et une température basse. Retirez les vêtements du sac et disposez-les sur des cintres pour les laisser sécher

3. Avec de l'ammoniaque pour nettoyer le linge à sec

1. L'ammoniaque est redoutable pour faire disparaitre les tâches de gras, les taches de sueur ou encore les taches de sauce sur les vêtements. En sus, il permet de raviver les couleurs des vêtements et de les rendre propres comme neufs. Pour cela, tamponnez le vêtement avec un linge imbibé d'un mélange à parts égales d'ammoniaque et

d’eau. Ensuite, éliminer les traces d’ammoniaque avec un autre chiffon imprégné d’eau claire puis laissez sécher le vêtement. Veillez à porter des gants avant de manipuler ce produit.

4. Avec des cristaux de soude pour nettoyer les vêtements

Les cristaux de soude peuvent également vous permettre de nettoyer un vêtement à sec. En effet, ces cristaux qui sont le résultat d’une synthèse du sel et du calcaire sont inoffensifs pour la santé et l’environnement et éliminent les taches tenaces sur les vêtements. Procédez de la même manière qu’avec l’ammoniaque pour enlever les taches, mais cette fois-ci en dissolvant les cristaux dans de l’eau chaude. Encore une fois, n’oubliez pas d’utiliser des gants avant de manipuler ce produit.

LES CONSEILS DE NINA : il est conseillé d’utiliser certains produits comme l’ammoniaque, dans un espacé aéré et loin des sources de chaleur.

Comment nettoyer les baskets blanches

NETTOYAGE À LA MAIN

Ce dont vous aurez besoin :

- Des gouttes d’eau de Javel.
- Du lait démaquillant
- Du coton

- Un chiffon en microfibres
- Une brosse à dents
- Du dentifrice non coloré

Mettez du dentifrice sur la brosse à dents et frottez bien sur le caoutchouc sale des chaussures. Mouiller le chiffon en microfibres avec de l'eau chaude, qui sera ensuite bien essorée avant de passer sur la pâte du dentifrice. Le dentifrice est utilisé pour son fort pouvoir blanchissant.

En revanche, pour nettoyer la partie en cuir, il suffit de frotter un coton avec un peu de lait démaquillant et le tour est joué.

N.B : Si les lacets sont vraiment sales et que vous disposez de plus de temps, vous pouvez les retirer, les mettre dans un bol avec de l'eau et des gouttes d'eau de Javel. Environ 15 minutes suffiront. Ensuite, lavez-les avec de l'eau chaude et un peu de détergent pour lave-linge. Enfin, séchez-les au soleil.

Toutefois, si vos des baskets sont en toile blanche, il est recommandé d'utiliser plutôt du bicarbonate de soude. C'est également un puissant nettoyant, désinfectant et blanchissant. Pour nettoyer le caoutchouc et les lacets, vous pouvez suivre les procédures décrites ci-dessus. Pour la toile en revanche, humidifiez-la avec un peu d'eau et frottez délicatement avec du bicarbonate de soude versé sur la brosse à dents. Laissez bien sécher sans enlever les résidus de bicarbonate de soude. Après le séchage, dépoussiérez avec un chiffon en microfibres sec.

NETTOYAGE EN MACHINE

1. Retirez tous les débris de saleté en surface avec un chiffon humide. S'il y a beaucoup de poussière, d'herbes ou de boue sur vos chaussures, utilisez un vieux chiffon pour essuyer, sans forcément frotter, et enlever un maximum de saleté.

2. Nettoyez les semelles des chaussures avec une brosse à dents et de l’eau chaude savonneuse. Commencez par prendre une petite tasse et remplissez-la d’eau. Ajouter 1 cuillerée de savon à vaisselle. Trempez la brosse à dents dans la solution. Frottez les semelles avec la brosse à dents. Faites-le énergiquement : plus vous frotterez fort, plus vous pourrez enlever la saleté.

3. Rincez les chaussures. Vous devez vous débarrasser de tout résidu de savon. Pour ce faire, tenez vos chaussures au-dessus d’une baignoire ou d’un lavabo et rincez les semelles des chaussures avec de l’eau.

4. Retirez les semelles intérieures et les lacets, si nécessaire. Si vos chaussures ont des lacets, vous devez les mettre séparément dans la machine à laver. Il peut y avoir beaucoup de saleté accumulée dans les lacets et autour des œillets, donc les enlever aidera l’appareil à mieux les nettoyer.

Comment nettoyer un four encrassé

·Le vinaigre blanc

Pour ce type de nettoyage, il existe deux astuces au vinaigre blanc à utiliser :

Astuce N°1

Elle consiste à verser de l’eau et du vinaigre à parts égales dans une casserole et de faire bouillir le mélange. Ensuite, remplissez un bol de cette solution encore chaude et mettez-le dans le four sur l’une des grilles puis fermez. Il est également possible de mettre toute la casserole dans le four. Attendez au moins une heure pour laisser la vapeur de l’eau et du vinaigre agir sur les parois et les grilles encrassées du four. Nettoyez ensuite l’intérieur du four ainsi que ses éléments avec une éponge imbibée de savon de Marseille dilué avec de l’eau, de liquide vaisselle ou encore de savon noir. Passez ensuite une éponge imbibée d’eau pour rincer, puis essuyez avec un chiffon microfibre.

Astuce N° 2

Ce type de nettoyage est utile lorsque le four contient une grande quantité de crasse et de saleté difficile à récurer. Pour ce faire, il faut avant tout faire chauffer le four à la température maximale puis d’y placer sur la grille la plus basse, un récipient rempli d’eau et de vinaigre à parts égales. Laissez le mélange chauffer durant 20 à 60 minutes sans ouvrir la porte du four. Passé ce temps, éteignez et gardez la porte du four fermée jusqu’à ce que ce dernier refroidisse. Ensuite commencez à nettoyer les parois du four avec des nettoyants naturels comme le bicarbonate de soude ou encore le peroxyde d’hydrogène. Vous vous débarrasserez de la saleté incrustée et des mauvaises odeurs en un quart de tour.

LES CONSEILS DE NINA: Il faut se méfier de certains ingrédients naturels lorsqu’ils sont chauffés ; il s’agit notamment du vinaigre blanc. Ce dernier chauffé à température élevée peut altérer les voies respiratoires. Il est ainsi conseillé de mettre un masque et d’aérer la pièce en le manipulant. Des gants de nettoyage sont également de rigueur.

▪Le bicarbonate de soude

C’est un allié ménage plébiscité par tous les adeptes du nettoyage écolo. Cette poudre blanche a en plus le mérite d’être **peu coûteuse.** Pour l’utiliser, vous aurez besoin de six cuillères à soupe de bicarbonate de sodium et d’un peu d’eau pour former une pâte. Appliquez-la sur les parois et les surfaces graisseuses du four puis laissez la préparation agir toute la nuit. Le lendemain, frottez avec une éponge humidifiée. La graisse et la saleté accumulées ne résistent pas à cet ingrédient diablement efficace qui laissera votre four propre comme neuf.

▪Le citron

Il permet de récurer et nettoyer les taches de graisse et venir à bout de la saleté. En plus, de ses vertus antibactériennes, il laissera une senteur agréable de fraîcheur dans votre four. Pour profiter de ses propriétés dégraissantes, imbibez une éponge propre de jus de citron et humidifiez les parois du four en tapotant l’éponge dessus puis laissez agir le produit durant 5 minutes. Ensuite placez un récipient allant au four rempli de jus d’un citron, au milieu du four. Allumez ce dernier et faites chauffer le citron pendant 30 minutes. La demi-heure passée, vous aurez plus de facilité à frotter votre four et le débarrasser des saletés tenaces.

Comment raffermir les seins

Toutes les femmes rêvent d’avoir une belle poitrine, mais certains facteurs ont parfois raison du maintien des seins et de l’élasticité de la peau. Il est donc important d’en prendre soin. Découvrez comment raffermir vos seins naturellement.

le sein n’est pas un muscle, il se compose de vaisseaux sanguins, de tissus glandulaires, de nerfs et de cellules graisseuses. Il est donc difficile de muscler cette partie du corps. Toutefois, les seins sont entourés de muscles que vous pouvez raffermir. En outre, voici les principaux facteurs qui peuvent favoriser l’affaissement des seins :

•Porter des charges trop lourdes
•Une mauvaise posture
•Une mauvaise hygiène de vie (le tabac, les aliments transformés…)
•Une mauvaise taille de soutien-gorge

Comment raffermir ses seins en deux étapes ?

Étape n°1 :

Voici un exercice que vous pouvez faire pour raffermir vos seins :

Allongez-vous sur le dos, vous pouvez le faire sur un banc ou sur votre lit. Prenez un haltère de 2 à 2,5 kg dans chaque main. Soulevez vos bras aussi haut que possible. Ensuite, baissez-les de chaque côté comme des ailes d’un avion. Refaites 3 séries de 15 répétitions chaque jour, il conseillé d’augmenter la cadence avec le temps. Sinon, faites l’exercice au moins trois fois par semaine. Cet exercice va faire travailler les muscles qui se trouvent sous les seins, ceux dans la partie supérieure de la poitrine, mais aussi les muscles sous les bras.

Étape n°2 :

Pour la deuxième étape, vous aurez besoin de faire un massage pour stimuler la circulation sanguine au niveau des seins et éliminer les toxines accumulées. Pour cela, allongez-vous et mettez un oreiller sous le bas de votre dos. Ensuite, commencez à massez vos seins avec de l'huile d'olive extra vierge en effectuant des mouvements circulaires (minimum 10). L'huile d'olive est riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres. Ces derniers s'attaquent aux cellules saines de l'organisme et favorisent le vieillissement et le relâchement de la peau. Vous pouvez appliquer cette astuce quotidiennement, elle aide à préserver l'élasticité de la peau.

En outre, voici d'autres astuces pour prévenir l'affaissement des seins :

Maintenir un poids idéal : lorsque vous prenez du poids, les tissus adipeux s'accumulent au niveau des seins aussi. Par conséquent, lorsque vous souhaitez perdre les kilos en trop, la peau entourant vos seins commence à se relâcher. Il est donc conseillé d'éviter les régimes yo-yo et de préserver le poids qui convient à votre morphologie.

S'hydrater : il est conseillé de boire 1,5L d'eau par jour, cela favorisera une bonne circulation sanguine, évitera l'accumulation des toxines et donc le relâchement de la peau.

Bouger : le sport est essentiel pour garder une belle silhouette et de beaux seins. N'hésitez pas à faire travailler différentes parties de votre corps pour tonifier tous vos muscles, notamment les pectoraux et les bras.

Comment se débarrasser des insectes à la maison

Au choix : détergent ou vinaigre pour éradiquer les fourmis

Votre domicile est infesté d’insectes? Hormis les insecticides pour tuer les fourmis et les cafards, il existe bien entendu certaines options naturelles qui ont largement fait leurs preuves pour vous débarrasser de ce fléau.

Deux méthodes très efficaces s’offrent à vous :

- Mélangez du liquide à vaisselle avec de l’eau (rapport 1 : 2). Versez la solution dans un flacon pulvérisateur.Dans ce cas, plus besoin de passer par la fourmilière, vous pouvez vaporiser la substance directement sur les fourmis qui se promènent dans votre maison ou qui commencent à former une grappe.
- Même principe avec cet autre mélange: du vinaigre blanc et de l’eau à parts égales. Ce puissant pesticide naturel va résoudre définitivement le problème des fourmis. Ces dernières ne supportent pas son odeur acide. Conservez cette solution dans le vaporisateur et utilisez-la régulièrement pour chasser ces petits bêtes qui prolifèrent dans différentes zones de votre intérieur.En outre, le vinaigre blanc est aussi excellent pour chasser les cafards. Aspergez le bas des murs, les angles du mobilier, sous l’évier et autres recoins où vous risquez d’en croiser.

la citronnelle, son parfum éloigne les moustiques, les mouches et les fourmis

Avez-vous déjà essayé la citronnelle? Cette plante médicinale agit comme un véritable insectifuge. Grâce à l'arôme qu'elle dégage, elle joue le rôle d'un parfait répulsif contre les mouches, les moustiques et même les fourmis. Tous ces insectes suffoquent dès qu'ils s'en approchent !

Comment l'appliquer ? Il suffit de placer quelques feuilles de citronnelle ou tout autre élément contenant son odeur, comme une huile essentielle,de l'encens ou quelques bougies parfumées. Placez-les dans différents espaces de la maison et même sur la terrasse. De cette façon, dès que l'odeur les enveloppera, ils tomberont tous comme des mouches ! De quoi vous laisser tranquilles pendant un bon moment.

Les herbes aromatiques

Misez également sur les herbes aromatiques qui dégagent une senteur étouffante pour tous ces insectes, à l'instar du basilic, de la menthe poivrée, de la mélisse, de la lavande, du romarin ou encore de l'absinthe.

Ecorces d'agrumes : la solution anti-moustiques

Une autre bonne astuces pour se débarrasser des mouches et des fourmis est d'utiliser les pelures d'orange ou de citron. Surtout ne les jetez plus à la poubelle, elles vous serviront de bien des manières !

D'une pierre deux coups : ces écorces agiront comme désodorisant naturel pour éliminer les mauvaises odeurs dans

certains endroits de la maison, mais également comme répulsif de haut niveau pour éloigner tous ces nuisibles. Qui aurait cru qu'un simple zeste d'orange ou de citron pourrait vous épargner toutes ces piqûres de moustiques?

La petite astuce : utilisez un appareil électrique adapté aux insectifuges où vous poserez quelques écorces d'agrumes. Lorsqu'elles seront légèrement brûlées, des vapeurs se dégageront dans toute la maison. Vous sentirez alors un parfum agréable et purifiant, mais qui sera particulièrement redoutable pour bannir tous ces indésirables.

L'insecticide, l'arme fatale

Pour bannir les insectes, en particulier les cafards, l'insecticide est un atout incontournable qu'il faut toujours avoir sous la main. Encore faut-il savoir bien l'utiliser ! Car, s'il n'est pas appliqué correctement, il sera parfaitement inefficace et vous vous plaindrez du gaspillage. Saviez-vous, par exemple, que son action n'agit pas rapidement si vous l'aspergez directement sur le cafard ? C'est parce que ce dernier respire par son ventre tandis que sa partie supérieure a une sorte de coque qui crée une protection, empêchant ainsi le produit d'agir rapidement. Par conséquent, lorsque vous en croisez un, mettez le produit en dessous de son corps, près du sol !

Quant aux fourmis, comme vous l'avez sûrement remarqué, elles arrivent souvent en bande. La meilleure chose à faire est de suivre leur piste. Découvrez d'où elles viennent afin d'asperger l'insecticide directement sur la fourmilière au lieu d'essayer de les tuer une par une. De cette façon, vous empêcherez l'invasion à la maison.

Comment se débarrasser des tâches brunes naturellement ?

Peu esthétiques , les taches brunes sont souvent associées au vieillissement de la peau. Voici la recette pour vous débarrasser des taches brunes une fois pour toutes !

Les taches brunes n’apparaissent pas seulement au niveau du visage , mais aussi sur les mains et le décolleté . Elles sont dues à un dérèglement d’une cellule pigmentaire de la peau appelée le mélanocyte. Ce dernier synthétise la mélanine qui est responsable de la pigmentation de la peau. Lorsque la mélanine s’accumule exagérément, elle peut causer une hyperpigmentation. Ce phénomène se traduit par l’ apparition de taches brunes de tailles variables. Ces taches ne cachent pas de maladies graves, mais sont inesthétiques.

Par ailleurs, selon la dermatologue Diane Madfes, qui travaille au centre médical Mount Sinaï à New York , il existe différentes causes qui peuvent se cacher derrière ce phénomène, parmi lesquelles:

Un déséquilibre hormonal : il peut être lié à la grossesse , par exemple , et faire apparaître des taches brunes sur le visage.

Le vieillissement : avec l’âge, certaines personnes sont susceptibles de développer des taches car la peau a du mal à se renouveler avec le temps. Il devient alors plus difficile de s’en débarrasser.

Des cicatrices d’acné : les boutons mal cicatrisés peuvent laisser des taches brunes sur la peau, et dans certains cas, il est particulièrement difficile de s’en débarrasser.

Une exposition excessive au soleil : lorsque la peau est trop exposée au soleil, elle peut produire de la mélanine en excès,

ce qui peut causer une hyperpigmentation.

Une recette naturelle pour se débarrasser des taches brunes

Ingrédients :
• Une cuillère à café de jus de citron
• Une cuillère à café de curcuma

Utilisation :
Dans un petit bol, mélangez les deux ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur les zones concernées et laissez reposer pendant 15 minutes, avant de rincer à l' eau froide.

Cette astuce doit être pratiquée une à deux fois par semaine maximum. Il est conseillé de l'appliquer le soir car le citron est photo-sensibilisant, il faut donc éviter de s'exposer au soleil juste après. Par ailleurs, n'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante car le citron a tendance à dessécher la peau.
Cette astuce est bien connue en médecine ayurvédique, qui utilise le curcuma et le citron depuis longtemps pour remédier aux problèmes de peau.

Bienfaits :

Le curcuma est un antibactérien et antioxydant très efficace . Il purifie le sang et la lymphe, hydrate la peau en profondeur et éclaircit le teint . Cette épice aide à éliminer les toxines qui accélèrent le vieillissement de la peau et donc l'apparition des taches. Lorsqu'il est appliqué sur la peau, le curcuma réduit la production de la mélanine pour prévenir l'hyperpigmentation.
Par ailleurs, ses propriétés antibactériennes sont reconnues pour guérir les plaies, accélérer la cicatrisation et éviter les infections.