



L'hérédité

Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux gras.



Un problème endocrinien

Un excès de sécrétions d'hormones mâles.

L'alimentation

L'abus de graisses et de sucres.

Certaines affections

La constipation, l'obésité, l'engraissement du foie.

Le stress

Un choc émotionnel accélère l'hypersécrétion séborrhéique.

Des shampoings inadaptés

De mauvaise qualité ou mal employés.

Pour en finir avec les cheveux gras...

- Améliorez votre état de santé général : nourrissez-vous de manière équilibrée (évités les graisses animales) ;
- absorbez des compléments alimentaires pour cheveux.

Oxygénez votre cuir chevelu :

- massez-vous régulièrement le cuir chevelu afin de décoller les pellicules qui l'empêchent de respirer ;
- frictionnez le cuir chevelu avec des lotions pour cheveux gras afin de stimuler les capillaires et dégorgés le sébum.

Purifiez vos cheveux :

- appliquez régulièrement un masque absorbant anti-séborrhéique sur toute la surface du cuir chevelu ;
- utilisez des huiles capillaires anti-démangeaisons ;
- lavez toniquement vos cheveux avec des substances "tensio-actives non ioniques" aussi souvent que nécessaire (2 fois par semaine ou plus).

Astuces



AIL :

En chemise : Disposer de l'ail en chemise (non épluché) autour d'un rôti ou d'une volaille. En fin de cuisson, écrasez la pulpe dans le jus de viande,

vous obtiendrez une délicieuse crème à l'ail.

Parfumez : Si vous avez des petits problèmes de digestion, frottez le récipient de cuisson avec une gousse d'ail écrasée sans l'incorporer à votre préparation.

PAMPLEMOUSSE :



Achat : plus il est lourd, plus il est juteux.

Peler : Pour le peler plus facilement, retirez la grosse peau et placez-le au réfrigérateur : la peau blanche restante sèchera et se pèlera sans problème.

Beurre :

Vous rêvez d'une tartine de pain beurrée mais votre beurre sort du réfrigérateur et vous avez du mal à l'étaler ! Tremper la lame d'un couteau quelques instants dans de l'eau très chaude, tartinez et dégustez !

Envelopper : Le

beurre absorbe les odeurs du réfrigérateur : conservez-le toujours bien enveloppé.

Rance : Si votre beurre a ranci, pelez un morceau



de carotte et enfoncez-le dans la plaquette : il absorbera ce goût désagréable.

Vrai/Faux Le thé fait maigrir

Faux

Vert ou noir, le thé "ne fait pas maigrir". Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanin, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.



Pain perdu au chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 6 mn

100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre

Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu fouettez la préparation pour bien la mélanger. Puis versez-la sur le



mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout.

Trempez-y vos tranches de pain. Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant, vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.