



Les cheveux gras A qui la faute ? Faites le bilan...

Le stress : Un choc émotionnel accélère l'hypersécrétion séborrhéique.

Des shampooings 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 dégorger 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).

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

Un problème endocrinien : Un excès de sécrétion d'hormones mâles.

L'alimentation : Abus de graisses et de sucres.

Certaines affections : La constipation, l'obésité, l'engraissement du foie.



Cake tendre chocolat-bananes

2 œufs, 100 g de sucre, 100 g de beurre, 100 g de farine, 50 g de maïzena, 1 sachet de levure, 3 bananes, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 sachet de sucre vanille, 100 g de chocolat (ou pépites de chocolat)

Mélanger le sucre et les œufs, puis ajouter le beurre fondu. Ajouter la farine, la maïzena et la levure.

A part, écraser les bananes, puis faire une bouillie avec la crème, et ajouter le sucre vanille.

Ajouter la préparation de bananes au mélange, puis ajouter le chocolat cassé en très petits morceaux (sinon ils coulent au fond du plat !).

Verser la préparation dans un moule à cake beurré. Faire cuire 50 mn à 180°C.

Gratin de chou-fleur à la crème d'oignon



1 chou-fleur, 3 oignons, 100 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 50 cl de bouillon de volaille (cube), 10 cl de crème fraîche liquide, sel, poivre, muscade, chapelure, gruyère râpé

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre à cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre

50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur.

Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver.

Dans un poêlon, faire fondre le reste du beurre et y mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux +/- 10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210°C - thermostat 7) pendant 15 minutes. Bon appétit !

QUESTION PEUT-ON SUIVRE NOS GOÛTS SANS PRÉJUDICE POUR LA LIGNE ?

Bien sûr. C'est même la seule façon d'y arriver. Il n'y a pas d'aliment grossissant ou amaigrissant.

Ce qui fait grossir, c'est un apport énergétique hebdomadaire supérieur à ses besoins.

La bonne règle est de manger quand on a faim, de choisir ses aliments en tenant compte de ses préférences, ainsi que des principes élémentaires de l'équilibre alimentaire, et d'arrêter de se nourrir lorsque le corps dit «stop !».

Notre organisme nous signale ses besoins et nous devons être à son écoute pour bien nous porter. Avant d'entamer un quelconque régime, il est donc souhaitable de réapprendre à «écouter ses besoins». Cela passe souvent par un travail sur les facteurs psychologiques et émotionnels qui peuvent brouiller ses messages.



Photos : DR

Trucs et astuces

Nettoyer les ampoules afin de réaliser quelques économies d'énergie.

Une fois par an, nettoyer vos ampoules pour y voir plus clair.

A l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool ménager, frotter délicatement toutes les ampoules. Elles seront ainsi dégraissées et dépoussiérées.

Ensuite, avec un chiffon propre légèrement mouillé, essuyez toutes les ampoules pour enlever les traces d'alcool.

Faites bien attention de ne pas laisser d'humidité au niveau du culot de l'ampoule.

Les aphtes

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage....) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes.

Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée).

Pour diminuer la douleur il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant.

Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1 cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense.

S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes.

Veillez donc à un bon équilibre acido-basique, en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melons, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

