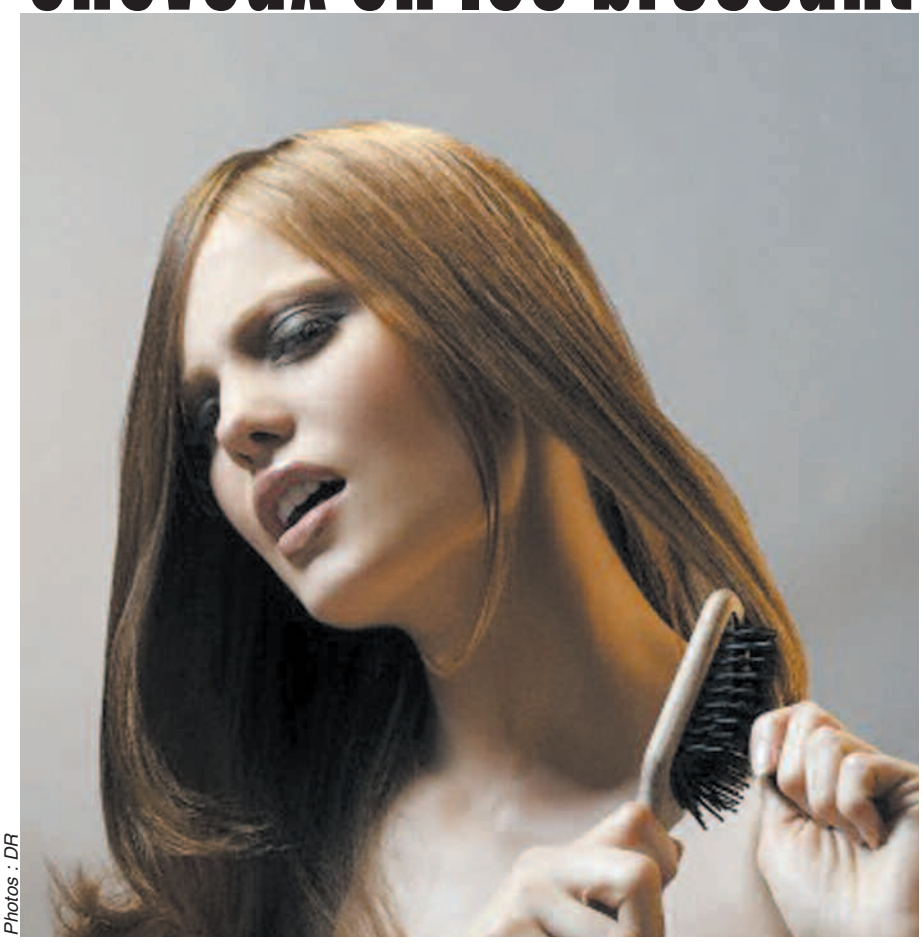
Prendre soin de ses cheveux en les brossant



Photos : DR

Pourquoi brosser ses cheveux ?
- Se brosser les cheveux, au moins une minute par jour, en douceur avec une brosse de qualité permet non seulement d'améliorer la circulation de votre cuir chevelu, d'aérer votre chevelure, de lui donner du volume et de rendre vos cheveux brillants.
- Brossez-vous les cheveux deux fois par jour, le matin au réveil et le soir au coucher pendant au moins une minute
- Le brossage des cheveux est une opération très utile car il débarrasse la chevelure des poussières et des cheveux morts, favorise sa vitalité en l'aérant, dynamise le cuir chevelu et augmente l'irrigation sanguine.

Quelle brosse pour quelle chevelure ?
- Evitez les brosses à cheveux en métal qui cassent le cheveu et égratignent le cuir chevelu !
- Evitez également les brosses en plastique qui arrachent les cheveux et provoquent la formation d'électricité statique.
- Préférez les brosses en poils de sanglier
- Brossez les cheveux courts avec une brosse petite et plate.
- Brossez les cheveux longs avec une brosse plate et large.
- Brossez les cheveux bouclés avec une brosse petite et ronde,

Comment se brosser les cheveux
- Optez non pas pour une brosse mais deux brosses.
- Renversez la tête en avant, et une brosse à cheveux dans chaque main, brossez les cheveux, en débutant au niveau de la nuque, jusqu'au niveau du front. Puis des côtés vers le sommet du crâne et terminez en brossant du front vers la nuque.

Cheveux survoltés ?
Si vos cheveux se dressent sur la tête, disciplinez-les en vaporisant simplement un peu de laque sur votre peigne ou votre brosse.

Trucs et astuces

Enlever une tache de feutre sur les tissus de coton colorés
Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau savonneuse. La tache diluée, tamponnez avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez et lavez. Ou frottez la tache de feutre avec un linge imbibé de lait tiède ou du jus d'un citron. Rincez, lavez.

Enlever une tache de feutre sur la laine
Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé du jus d'un citron. Recommencez l'opération, jusqu'à disparition totale de la tache, quand la zone tachée sera sèche.

Tache de feutre sur du synthétique
Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau vinaigrée (sauf sur l'acétate). Lavez. Rincez.

Panforte au chocolat

125 g d'amandes grillées, 125 g de noisettes grillées coupées grossièrement, 60 g d'abricots confits coupés finement, 60 g d'ananas confits coupés finement, 60 g d'écorces d'agrumes séchées coupées finement, 100 g de farine, 2 c. à soupe de cacao, 1 c. à café de cannelle, 75 g de sucre en poudre, 175 g de miel
60 g de chocolat noir fondu
2 c. à café d'extrait de café

Préchauffez votre four th.5 (150°C).
Dans un grand saladier, mélangez les amandes, les noisettes, les abricots, l'ananas, les écorces d'agrumes, la farine, le cacao et la cannelle.
Graissez un grand plat rond de 20 cm de diamètre. Garnissez la base et les côtés de papier de cuisson. Graissez ce papier.
Mettez le sucre et le miel dans une casserole moyenne, faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous, en frottant bien les côtés de la casserole. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 5 min sans couvrir jusqu'à obtention d'un caramel brun clair.
Versez ce sirop, l'extrait de café et le chocolat fondu dans le saladier et mélangez vivement.
Etalez rapidement ce mélange dans le plat de cuisson et lissez la surface. Faites cuire 35 min à four moyen. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir dans le plat.
Retournez-le, puis ôtez le papier. Enveloppez-le dans une feuille d'aluminium et laissez reposer au moins 1 jour avant de le couper. Garnissez de poudre de cacao tamisée avant de servir.

Roulades de dinde au four

500 g de chair hachée de dinde, 1 c. à s. de persil haché, 1 c. à s. de coriandre hachée, 1 c. à c. de cumin, du sel et du poivre, 4 gousses d'ail hachées, 2 c. à s. de jus de citron, 500 g d'escalope de dinde, 3 c. à s. de beurre
Pour la sauce : **1 cuillère et demie de moutarde, 200 g de crème fraîche du sel et du poivre.**

Mélanger dans un récipient la viande hachée avec le persil, la coriandre, le cumin, le sel, le poivre, l'ail et le jus de citron. Confectionner des boulettes de viande. Saler et poivrer les escaloppe de dinde, les couper en tranches de 15 x 3 cm et les rouler autour des boulettes de viande hachée. Disposer dans un moule à gratin beurré.

La sauce : Mélanger la moutarde avec la crème fraîche, le sel et le poivre. Répartir des morceaux de beurre sur les roulades. Verser uniformément la sauce et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C de 25 à 30 minutes. Servir le gratin des roulades de dinde chaud accompagné de salade verte.

Argile verte : un soin miraculeux pour la santé

Que ce soit en masque ou en cataplasme, l'argile verte est un produit miraculeux aussi bien pour calmer les douleurs, courbatures que pour blanchir les dents, soigner les boutons sur le visage ou le corps, ou améliorer la qualité de la peau ou des cheveux.

L'argile pour soulager la sinusite
Appliquez pendant 1/2 heure, sur les arcades sourcilières des compresses d'argile (de l'argile dans un mouchoir soit en papier soit en tissu). Restez bien au chaud. Renouvelez l'opération 3 fois par jour. L'argile est utilisée pour soulager la douleur provoquée par les sinus et non pas pour guérir. Il faut donc consulter un médecin et suivre sa prescription.

L'argile verte pour la peau
Non seulement l'argile fait fuir microbes et bactéries, absorbe et régule l'excès de sébum, régénère les tissus fragilisés par l'âge, mais en plus c'est un cicatrisant efficace.

L'argile pour soigner les boutons infectés
A l'aide d'un pinceau, appliquez l'argile verte sur les zones irritées et infectées. Laisses sécher. Rincez. Puis passez un quart de citron sur le bouton.

L'argile pour nettoyer et blanchir les dents
Pour avoir les dents blanches et saines on utilise l'argile verte comme dentifrice ! On trempe la brosse à dents dans une pâte d'argile verte, additionnée d'eau. On frotte. On rince. Les dents deviennent blanches et l'haleine fraîche.