

BEAUTÉ

Chute de cheveux

PHOTOS : DR



FAITES LE BILAN

Un choc émotionnel

La chute massive est due à la sécrétion anormale des hormones androgènes qui tuent le cheveu. La variation des sécrétions hormonales masculines : la testostérone (sécrétée par les testicules), la déhydroépiandrostérone et l'androsténédine anormalement actives tuent les cheveux.

Une maladie infectieuse

La grippe, les affections à streptocoques, la mononucléose peuvent entraîner des alopecies sans conséquence à long terme. La santé rétablie, les cheveux repoussent.

Un mauvais traitement capillaire

Décoloration ou permanente mal maîtrisées, effectuées par des personnes incompetentes.

Un accouchement

Les femmes perdent leurs cheveux environ deux mois après la fin de leur grossesse. A l'accouchement,

l'interruption des flux déclenche souvent une perte des cheveux massive et momentanée.

La prise de médicaments antimitotiques



La chute est spectaculaire, presque totale chez les patients qui subissent une chimiothérapie dans le cadre du traitement contre le cancer.

Une mauvaise vascularisation

Mal irrigué, le cuir chevelu n'alimente plus le cheveu qui finit par mourir. Les carences en acides aminés essentiels : la kératine a un besoin vital d'acides aminés essentiels, en particulier la cystine. Elle raffole aussi d'oligo-éléments sinon elle dépérit.

Café au gingembre

2 cuil. à café de gingembre moulu, 4 cuil. à café de café en poudre très fine, sucre, 4 tasses d'eau.

Dans une petite casserole, mettre l'eau, le sucre, le café et le gingembre. Bien remuer. Porter doucement à ébullition. Lorsque la mousse se forme, éloigner du feu, remuer et remettre sur le feu. Porter à nouveau

à ébullition, retirer du feu et servir dans de petites tasses.



Côtes de veau aux oignons



Côtes de veau : 4, oignons : 4, beurre : 80 g, huile : 2 c. à soupe, jus de citron : 1/2, sel, poivre

Émincez les oignons.

Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites-y dorer les oignons à feu doux. Par ailleurs, faites chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse. Mettez-y les côtes de veau et faites cuire 6 min de chaque côté, en augmentant la chaleur à mi-cuisson. Réservez les côtes recouvertes d'oignons au four pendant 5 min. Égouttez le gras de cuisson, déglacez avec 5 cl d'eau froide. Faites réduire les sucs de moitié. Enlevez du feu et fouettez le jus de cuisson chaud avec le reste de beurre froid. Ajoutez quelques gouttes de citron. Sortez les côtes de veau aux oignons et nappez de cette sauce au beurre.

Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les fritures... car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes.

Sans compter que la graisse comprime dans le même temps vos veines.

Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines.

Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments.

Jambes lourdes et alimentation équilibrée

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire.

Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :

VITAMINE C : Poivron, citron, orange, kiwi, choux, fraises...

VITAMINE E : Huile de tournesol, de maïs, beurre, margarine, œufs...

VITAMINE A : Foie, beurre, œufs...

SELENIUM : Poissons, œufs, viandes...

ZINC : Viandes, pain complet, légumes verts

POLYPHÉNOLS : (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé... N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.



Les croissants



250 g de farine, 50 g de sucre semoule, 125 g de beurre ramolli, 20 g de levure de boulanger, 10 cl d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 1 jaune d'œuf

Dans une terrine, versez la farine tamisée. Ajoutez le sel, le sucre et la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait un aspect homogène. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme et pétrissez de nouveau. Couvrez à l'aide d'un torchon et laissez monter la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud (entre 24° et 26° C), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ensuite, mettez la pâte, toujours couverte d'un torchon, dans le congélateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle 3 fois plus long que large. Étalez le beurre ramolli sur la moitié de la surface puis rabattez la moitié non beurrée sur l'autre moitié. Abaissez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Rabattez les 2 extrémités vers le centre. Mettez dans le réfrigérateur pendant 30 minutes. Sortez la pâte et recommencez l'opération précédente. Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle de 15 cm de largeur sur 5 mm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau, coupez des triangles de 10 cm de base sur 15 cm de hauteur. Roulez les croissants en partant de la base. Courbez pour former des croissants que vous disposerez sur une plaque, en veillant à laisser un espace de 5 cm entre les croissants. Badigeonnez la surface des croissants avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Laissez gonfler dans un endroit chaud (24 et 26° C) et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Enfourez à four très chaud (entre 220 et 250° C) pendant 20 minutes.

Remarque : Vous pouvez confectionner une grande quantité de pâte que vous congèlerez pour une utilisation ultérieure, en fonction de vos besoins.

Trucs et astuces

Pour éliminer la statique dans les cheveux



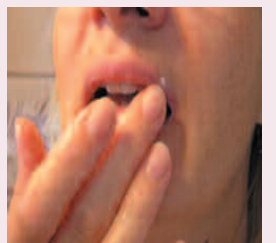
Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains



Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser



Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

Pour enlever facilement une bague

Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de javel sur le doigt.