Beauté

Cheveux blancs

Si les premiers cheveux blancs nous agacent, les suivants nous renvoient au temps qui passe ; pour les autres, on finit par se résigner et trouver même que les cheveux blancs sont plutôt «tendance».

Photos : DR

POURQUOI AVONS-NOUS DES CHEVEUX BLANCS ?

Le blanchiment des cheveux provient du ralentissement, puis de l'arrêt de la synthèse du pigment qui colore nos cheveux, la mélanine. La mélanine n'étant plus synthétisée au niveau de la base des cheveux, ceux-ci perdent leur couleur naturelle et blanchissent. Inutile de les arracher car à partir du moment où ils blanchissent, ils repousseront toujours blancs.

A QUI LA FAUTE ? NE CHERCHEZ PAS TRÈS LOIN

A Dame Nature : elle en a décidé ainsi. Au temps qui passe : les premiers cheveux blancs apparaissent vers 40 ans. Si certains n'auront que des mèches blanches parsemées dans la chevelure, d'autres auront les cheveux «gris» ou encore «poivre et sel», d'autres enfin finiront par avoir tous les cheveux blancs sans exception. L'hérédité : vos grands-parents et vos parents ont eu des cheveux blancs très tôt. Un choc psychologique : une grande frayeur ou un choc nerveux peuvent détruire la mélanine. L'albinisme : cette absence de pigments, dans la peau, les cheveux et les yeux est une carence génétique.

POUR DÉJAUNIR ET SOIGNER LES CHEVEUX BLANCS

Colorez vos cheveux blancs avec des produits adaptés. Choisissez les produits spécialement conçus pour couvrir les cheveux blancs. Bannissez les teintures naturelles pour couvrir les cheveux foncés.

Comment avoir des cils plus longs ?

Vous rêvez d'avoir un regard de biche ? Plus besoin de faux cils ! Avec cette astuce de beauté naturelle pour faire pousser les cils, vos yeux sont sublimés ! L'huile de ricin va fortifier et nourrir les cils pour les rendre plus forts. Appliquer l'huile de ricin à l'aide de votre brosse à cils tout les soirs au coucher, sur des yeux parfaitement démaquillés.

Question Les hémorroïdes sont-elles systématiquement douloureuses ?

C'est faux.
Il existe deux types d'hémorroïdes : elles sont dites externes lorsque les veines dilatées sont situées juste sous la peau de l'anus, ce qui est généralement douloureux. En revanche, lorsque les hémorroïdes sont situées dans le rectum (hémorroïdes internes), elles ne sont pas douloureuses.

Dinde à la sauce tomate

Sauce tomate : 4 tomates, 1 oignon, noix de beurre, sel, poivre
Préparation de la dinde : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes morceaux de dinde, sauce tomate, 3 gousses d'ail, thym, huile, sel, poivre

Faites chauffer les tomates et l'oignon dans un fait-tout et laissez réduire. Passez au presse-purée et ajouter le beurre. Salez, poivrez.
Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'ail, le thym, salez et poivrez. Une fois à ébullition, faites saisir des morceaux de dinde 5 minutes.
Ajoutez la sauce tomate, réduisez la température et couvrez.
Laissez cuire 20 minutes. Servez chaud avec des pâtes ou du riz.

Ampoules douloureuses

Prenez du coton que vous imbiberez de jus de citron, puis passez-le sur les pieds. Attention, il ne faut surtout pas en mettre sur les ongles des orteils cela les endommagerait, vu que le citron a des propriétés astringentes, il resserre les pores et a aussi une fonction aseptisante naturelle. Ensuite on peut enfiler des chaussures neuves sans risquer d'avoir une ampoule. Fini les douleurs ! De plus, le citron a une odeur agréable, donc que du bonheur...

Nems à la banane, sésame et menthe au four

4 feuilles de brick, 2 bananes, 8 feuilles de menthe, des graines de sésame

Préchauffez le four à 180°C.
Badigeonnez les feuilles de brick avec un peu d'eau au pinceau pour les ramollir légèrement.
Coupez les bananes en trois dans le sens de la longueur puis partagez les bûches de bananes en quatre.
Placez des morceaux de banane au centre de chaque feuille de brick.
Saupoudrez de graines de sésame et parsemez de feuilles de menthe finement ciselées.
Rabattez les extrémités des feuilles de brick vers le centre puis prenez les bases larges et roulez-les pour former les nems.
Placez les nems sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 à 15 minutes. Laissez tiédir sur une grille avant de déguster.

Points noirs : solution

Découvrez 2 astuces naturelles pour enfin se débarrasser de l'excès de sébum de la peau.

La pomme de terre

Coupez une pomme de terre non traitée en rondelles. Appliquez directement une sur vos points noirs tout en massant. A renouveler 2 à 3 fois par jour. Cette astuce permet d'éliminer l'excès de sébum de la peau.

Le citron

Coupez un citron en deux. Prenez un coton-tige, puis imbibez-le de jus de citron. Tamponnez les zones à points noirs de votre visage. A faire 2 à 3 fois par jour pendant une semaine.

Que faire contre les points noirs ?

Pour lutter contre les points noirs, il existe de très vieux remèdes de grand-mère.