BEAUTÉ

Des remèdes pour la croissance des cheveux

Même si on a la quantité normale de cheveux, on veut quand même avoir des cheveux plus épais. Cela est possible à travers différents remèdes maison pour favoriser la croissance des cheveux.

Photos : DR

Voici les 2 meilleurs remèdes pour favoriser la pousse des cheveux et avec lesquels on peut avoir un bon volume sans dépenser beaucoup d'argent pour des traitements cliniques !

1. Le vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre a beaucoup d'avantages pour les cheveux. Il stimule les follicules pileux et les aide à grandir plus vite. Il nettoie aussi le cuir chevelu et maintient l'équilibre du pH des cheveux qui accélère leur croissance. Il faut juste l'utiliser pour rincer les cheveux après chaque lavage.
Après avoir bien lavé les cheveux avec du shampoing, on ajoute le vinaigre de cidre à l'eau et on l'utilise comme un rinçage final pour les cheveux.
Si on veut éviter l'odeur du vinaigre de cidre, on peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle (comme l'huile de lavande) au mélange d'eau et de vinaigre de cidre.

2. Les graines de fenugrec

Le fenugrec est utilisé pour traiter la chute des cheveux depuis des siècles dans les quatre coins du monde.

Ingrédients :
2 à 3 cuillères à soupe de graines de fenugrec.
Une grande casserole remplie d'eau.

Préparation :
Tremper les graines de fenugrec dans l'eau pendant 24 heures. Égoutter et utiliser l'eau pour rincer les cheveux. Garder cette eau pendant 3 heures dans les cheveux. Après les trois heures, lavez les cheveux avec de l'eau tiède (ne jamais utiliser d'eau chaude sur les cheveux). Utiliser ce remède quotidiennement pendant un mois pour que les cheveux regagnent leur force et leur volume.

Astuces :
On peut masser les cheveux avec une huile nutritive au moins une fois par semaine. Chauffer un peu d'huile d'olive, d'huile de noix de coco ou d'huile d'amande et la frotter sur le cuir chevelu en mouvements circulaires. Il est même préférable de laisser l'huile pendant toute une nuit dans les cheveux.

Charlotte à l'ananas

1 petite boîte d'ananas au jus, 1 paquet de boudoirs, 2 sachets de flan à la vanille, 1 l de lait demi-écrémé

Faites chauffer le lait, ajoutez les sachets de flan à la vanille. Disposez dans un moule à charlotte les tranches d'ananas, puis par-dessus les boudoirs.
Faites environ 2 rangées, puis versez la préparation au flan dessus de façon à recouvrir tous les boudoirs. Laissez refroidir et mettez au frigo au moins 2 heures.
Au moment de servir, démoulez le gâteau.

Bon à savoir

La déshydratation : on peut l'éviter

Anticipez

Très important, notamment pour les enfants et les personnes âgées qui se déshydratent très vite quand il fait chaud, n'attendez pas d'avoir soif pour boire, anticipez ! Et si vous avez tendance à oublier de vous désaltérer quand vous êtes au travail, mettez une bouteille bien en évidence sur votre bureau et buvez régulièrement au cours de la journée. sans oublier la petite bouteille dans le sac ! »

Quoi manger ?

Si boire est essentiel, une alimentation adaptée à la météo du moment – à savoir légère et équilibrée – ne le sera pas moins et contribuera à une meilleure hydratation. Sachez en effet que plus un repas sera lourd, plus votre digestion sera longue, demandera davantage d'énergie à votre organisme, et vous donnera donc encore plus chaud ! Privilégiez ainsi les fruits, les légumes, sans oublier les féculents et les protéines, grands pourvoyeurs d'énergie.

Oui, mais quels fruits ?

Tous, mais surtout de saison ! Des pêches, des tomates, du melon, de la pastèque…, faites-vous plaisir et ne vous privez de rien ! Avec les tomates, préparez une soupe froide, façon gaspacho. C'est sain, peu calorique, et très rafraîchissant ! avec ces grandes chaleurs préparez des sorbets aux fruits mais pas trop sucrés.

… et quels légumes ?

Comme pour les fruits, tous les légumes de saison (concombre, poivrons, aubergines, salade…) sont à privilégier en période de grandes chaleurs. Mais pas tout le temps crus, sinon gare aux problèmes de transit ! Pour éviter ces désagréments, faites-les cuire et mangez-les en mode ratatouille froide.

Viande ou poisson ?

Les deux ! Surtout qu'été rime avec barbecue party ! Alors plutôt que les traditionnelles merguez grasses et pas toujours très digestes, préférez les viandes blanches (poulet, veau…) et/ou le poisson.

En résumé…

Pour éviter de se déshydater trop vite quand il fait particulièrement chaud, il faut donc boire régulièrement – plutôt de l'eau – en anticipant la soif, manger léger en privilégiant les fruits et les légumes de saison, sans oublier de se faire plaisir avec un bon barbecue de viande blanche et/ou poisson.
Facile, non ?

Les intoxications alimentaires

Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste : les nausées et vomissements, les douleurs abdominales, la diarrhée ou la fièvre.
Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin.
En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée !

Pascades

3 œufs, 150 g de farine, 1/4 l de lait, 200 g de blettes, 150 g de viande hachée, persil, sel, poivre, huile

Prélever les feuilles des blettes. Les laver. Les faire blanchir pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les hacher grossièrement. Hacher le persil. Faire revenir la viande avec un peu de beurre. Dans une terrine mélanger les œufs entiers avec la farine. Ajouter le lait tiède petit à petit. Assaisonner. Ajouter les blettes, le persil et la viande hachée. Mélanger. Faire cuire dans une poêle en formant de petites galettes.

INFO

Les pépins de pomme et les noyaux de fruits

Dans ses pépins, la pomme contient de l'amygdaline, un mélange de cyanure et de glucose ! Mais chaque pépin en abrite 0,6 mg et la dose mortelle est située, selon les individus, entre 50 et 90 mg, ce qui équivaut à une bonne centaine de pépins ! De plus, se contenter d'avaler les pépins ne présente aucun danger. La cellulose qui les entoure est une barrière suffisante pour protéger notre intestin. En revanche, ne les croquez pas !
On retrouve aussi l'amygdaline dans le noyau de nombreux fruits, comme la cerise ou l'abricot.