Beauté

Ces habitudes qui vous donnent des pointes fourchues

Il y a plusieurs causes aux pointes fourchues, le coiffage, la coloration, le soleil, etc. La couche externe disparaît et cause les pointes fourchues. Une fois que cela arrive, il devient quasiment impossible de les éliminer autrement qu'avec un bon coup de ciseaux. Alors au lieu de vous débattre avec vos pointes fourchues, il vaut mieux prévenir leur apparition en évitant certaines mauvaises habitudes :

1. Coiffer des cheveux abimés

Avant d'appliquer de l'air chaud sur vos cheveux, vous devez appliquer une protection à l'aide d'un produit adapté. Trouvez une formule qui ne contient pas de silicone ou d'huile pour ne pas alourdir le cheveu.

2. Vous attacher les cheveux alors qu'ils sont encore mouillés

Vu que les cheveux rétrécissent lorsqu'ils sèchent, les attacher mouillés est la meilleure façon de les endommager. Si vous devez absolument les attacher, choisissez des élastiques doux qui ne tirent pas les cheveux.

3. Ne pas mettre de protection SPF

Les cheveux et la peau sont faits de la même protéine. Tout ce que vous faites pour protéger vos cheveux les rendra en meilleure santé sur le long terme. Appliquez un sérum protecteur ou un spray qui contient de la protection contre les rayons UV.

4. Faire des régimes

Les régimes peuvent couper dans des aliments essentiels ce qui, non seulement affaiblit les cheveux, mais ralentit aussi la pousse. Une diète saine tout au long de l'année est le meilleur moyen d'avoir des cheveux en bonne santé.

5. Oublier le revitalisant

Lubrifier les cheveux permet de prévenir l'apparition des pointes fourchues. Un revitalisant sans rinçage peut agir comme lubrifiant pour protéger les fibres de vos cheveux. Lorsque ces dernières sont en bonne santé, vos cheveux paraissent plus beaux.

6. Teindre des cheveux déjà colorés

Il est important d'aller chez un professionnel pour teindre vos cheveux si vous ne voulez pas les endommager car ils sont déjà fragilisés par la teinture précédente. Un vrai professionnel ne devrait jamais teindre le cheveu qui l'est déjà.

Le saviez-vous ?

Le chocolat blanc

Le vrai bon chocolat noir n'est pas seulement une bonne gâterie mais représente aussi un stimulant pour le cerveau. L'ennui est que les bienfaits sur la santé du chocolat blanc sont nuls. autant les données sur les bienfaits du chocolat noir sur la santé sont très positives grâce à la présence de phytonutriments qui augmentent le flux du sang vers le cerveau, protègent les vaisseaux sanguins et améliorent l'humeur et la concentration. Le chocolat blanc n'a aucun de ces bienfaits.

Galettes aux épinards

250 g d'épinards, bottes d'épinards, 4 œufs, 4 tranches de pâté de dinde, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de farine, deux cuillères à café de persil haché, sel et poivre

Préchauffez votre four à 180° (Th.7). Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les épinards en lanières. Pelez et hachez l'ail. Hachez le persil. Hachez les tranches de pâté de dinde. Dans une poêle faites revenir dans un peu d'huile les oignons et le pâté de dinde haché. Dans un grand saladier, mélangez bien les épinards, le persil, l'ail, les œufs, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite la farine, puis les oignons et le pâté de dinde et mélangez bien le tout. Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.

Trucs et astuces

Traces de produit colorant sur la peau

Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau… Pour permettre un nettoyage plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées en bordure des cheveux. Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre, tous les résidus de produit colorant disparaîtront facilement.

Mini-donuts

3 œufs, 120 g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé, 25 cl de lait, 250 g de farine fluide, 1 sachet de levure chimique (11 g), 20 g de beurre demi-sel fondu

POUR LA DÉCORATION : 80 g de chocolat noir, petites billes multicolores

Dans un saladier, versez la farine, la levure et les sucres, mélangez et faites un puits. Versez-y les œufs et mélangez-les avec la farine en restant au milieu (la farine va s'incorporer petit à petit). Délayez avec un peu de lait quand la pâte est trop ferme et continuez à mélanger en incorporant le lait petit à petit. Versez-y le beurre fondu et mélangez... Versez la pâte dans les empreintes de la machine à donuts et faites-les cuire environ 2 min. Une fois prêts, faites fondre au bain-marie le chocolat dans un saladier et à l'aide d'une cuillère, nappez-les de chocolat ou trempez les donuts directement dedans. Saupoudrez les billes avant que le chocolat ne prenne.

Bon à savoir

Les usages méconnus de l'huile d'olive

Une salade ou un plat agrémenté d'huile d'olive est toujours meilleur au goût. Ce produit naturel qu'on trouve généralement en cuisine a des vertus parfois insoupçonnées. Voici certaines d'entre elles.

● Une prévention pour votre animal de compagnie : un peu d'huile d'olive donnée de temps en temps à votre chat lui évite d'avoir des boules de poils dans son estomac. Elle l'aide à les expulser facilement et donc d'éviter de tomber malade.

● Un hydratant naturel : ce produit est à lui seul un soin hydratant pour la peau. Si son odeur ne vous rebute pas, appliquez quelques gouttes sur tout votre corps. Votre peau s'en trouvera nourrie. Sinon ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix et badigeonnez-vous avec. La sécheresse cutanée deviendra un lointain souvenir.

● Un démaquillant efficace : vous n'avez plus de démaquillant ? C'est l'occasion de le remplacer par l'huile d'olive. Surprenant, mais efficace. Quel que soit le type de votre peau, utilisez l'huile

d'olive pour démaquiller votre visage. Évitez le contour des yeux pour ne pas avoir une mauvaise réaction.

● Un produit de rasage : avant de vous raser, appliquez un peu d'huile d'olive sur la zone à traiter. Le rasoir glissera mieux et causera moins de rougeurs et irritations. Cette astuce est valable aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Testez-la et vous serez conquis.

● Un remède contre les maux de gorge : dès que votre gorge commence à gratter, pensez à l'huile d'olive et prenez-en une petite cuiller. Elle apaise la douleur et diminue l'irritation. Prenez-la avec du miel si vous avez la grippe.

Connaître les aliments anti-âge ?

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés antioxydantes.
Quels sont les plus antioxydants ?
Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.
Les aliments les plus antioxydants : pruneau, prune, raisin sec, raisin noir, mûre, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse rose, ail, chou frisé, épinard, betterave, poivron rouge, oignon
Les épices les plus anti-oxydantes : gingembre, curcuma, poivre noir, muscade, vanille. Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.