

BEAUTÉ

Soins naturels pour vos cheveux

Si vous avez un organisme sain, votre chevelure et votre cuir chevelu seront sains. Vos cheveux seront naturellement doux au toucher, brillants, soyeux, faciles à coiffer et à entretenir.

Cependant, vous pouvez, pour diverses raisons, avoir des cheveux gras (hyperproduction de sébum) ou des cheveux secs, cassants et fourchus (manque de sébum ou agressions diverses). Comment les soigner et les entretenir.

Cheveux secs et cassants

Évitez tout ce qui peut agresser vos cheveux : teintures, permanentes, défrisages, chaleur excessive du sèche-cheveux. Si vous vous baignez (mer, piscine avec eau chlorée), faites au préalable un écran protecteur avec une huile végétale qui vous protégera aussi du soleil.

Glace de kiwis

1 kg (environ 1 litre) de yaourt entier, 400 g de kiwis, 100 g de sucre en poudre, 20 cl de crème liquide



Epluchez les kiwis et coupez-les en cubes, réduisez-les en purée au mixer. Mélangez dans un saladier le yaourt, la purée de kiwis, la crème liquide et le sucre. Versez la préparation dans la sorbetière et laissez prendre en glace. Quand la glace a pris, mettez-la dans un moule et placez-la au congélateur. Servez la glace de kiwis en boules dans des coupelles.



Photos : DR

Cheveux gras

Évitez le lavage à l'eau trop chaude et les shampooings trop agressifs afin de ne pas exciter les glandes sébacées qui feront alors une surproduction de sébum : 2 autres choses à éviter, la chaleur trop forte du sèche-cheveux et le brossage trop énergique. Pour soigner et entretenir vos

cheveux, une solution simple et efficace : l'utilisation des huiles ou séromes en lotions ou frictions : de romarin, de lavande, de sauge, de thym. Toutes sont d'une grande richesse en principes actifs dont elles sont un concentré. Elles sont naturelles et efficaces.

Ventre et digestion : comment dégonfler ?



Il n'existe pas de traitement miracle mais on peut essayer de maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux.

- Manger moins gras et moins copieux
- Privilégier plusieurs petits repas
- Prendre le temps de bien mastiquer
- Éviter les boissons gazeuses
- Faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps
- Réaliser une promenade d'un quart d'heure après le repas
- Boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas.

Tarte moelleuse aux pommes et aux amandes

60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées



Préparation de la pâte : Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite la sucre glace et la poudre d'amandes, et un quart de la farine. Mélangez, ajoutez l'œuf et la farine restante, sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures.

Préparation du gâteau : Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés. Dans une poêle, faites cuire la moitié des petits dés et la crème jusqu'à ce qu'ils deviennent une compote. Réservez. Sur un plan fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 1 cm. Tapissez-en un moule à tarte beurré à fond amovible et enfournez environ 15 minutes. Sortez le moule du four, étalez sur le fond, la compote de pommes, posez dessus les dés de pommes crus et les amandes effilées. Remettez au four et faites cuire 10 minutes. Cette cuisson termine celle de la pâte, cuit les petits dés de pommes et dore les amandes.

- Demander conseil à son pharmacien : il existe des produits ayant pour effet de réduire le ballonnement et les gaz ;
- Traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

BEAUTÉ Contour des yeux

Poches sous les yeux : le masque à la pomme de terre

Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez que la gaze soit bien fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

**Pour éclaircir une peau terne et fatiguée**

Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de miel pur et ajoutez 1 cuillérée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

Le masque anti-yeux gonflés

Mélangez trois cuillérées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillérées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.



Zoom sur l'huile de carotte : effet bonne mine

La carotte ça rend aimable mais pas seulement ! L'huile de carotte a également de nombreuses vertus : trop forte la carotte ! Riche en vitamine A et en bêta-carotène, l'huile naturelle de carotte aide surtout à préparer votre peau au soleil et la renforce contre l'action des rayons ultraviolets. Elle a aussi le pouvoir de conserver le bronzage et peut donc tout à fait convenir comme crème solaire. On l'adopte en été évidemment, mais en hiver, elle donne un effet bonne mine : quelques gouttes dans votre crème de jour et le tour est joué !

Contre les pieds qui transpirent, essayez le talc

Des pieds qui transpirent dans de jolies chaussures, c'est l'horreur, surtout quand on les enlève ! Un bon vieux remède pas cher et qui a fait ses preuves : saupoudrez du talc sur la semelle de vos chaussures ou directement sur vos pieds.

Comme le talc a un pouvoir super absorbant, il y a moins d'humidité, donc moins de risques d'odeurs désagréables, à condition évidemment de porter des chaussures fermées ! Autre astuce anti-odeur : déposez une pincée de bicarbonate de soude au fond de vos chaussures chaque soir (et les secouer le matin)

