

Beauté

Faire pousser les cheveux rapidement

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

FAIRE pousser les cheveux plus vite. On en rêve, mais est-ce vraiment possible ? D'une manière générale, il est difficile de parvenir à une pousse spectaculaire, à moins d'avoir recours aux extensions. Cependant, on peut parvenir à un résultat visible en entretenant ses cheveux et grâce à

quelques astuces et remèdes de grands-mères. Sachez, avant tout, que l'aspect longueur d'une chevelure est indissociable de l'aspect volumineux, soyeux et brillant des cheveux.

Il faut déjà savoir que les cheveux ont une durée de vie limitée. Ils se renouvellent en permanence tout au long de notre existence de la même manière que font les poils. Ce renouvellement se fait selon des cy-

cles, et l'on peut compter entre 20 et 30 sur toute une vie. Nos cheveux sont constamment fragilisés par notre quotidien, la météo, l'alimentation déséquilibrée, les produits qu'on utilise, la pollution, etc. Pour favoriser la bonne pousse des cheveux, il faut d'abord en prendre soin le mieux possible.

Voici quelques conseils : Veillez à choisir des shampoings bien adaptés à votre nature de cheveux et alternez absolument avec des shampoings doux.

Ne faites pas l'impasse sur les masques nourrissants pour pointes sèches, car de beaux cheveux longs devront être particulièrement soignés sur la longueur. Munissez-vous de complé-

ments nutritionnels et oligo-éléments. L'idéal pour entretenir ses cheveux est d'effectuer des cures de trois mois avec des gélules d'oligo-éléments ou des ampoules régénérantes afin de parer aux effets de changements de saison. Vous pouvez aussi utiliser les compléments nutritionnels tels que le calcium, le fer, le magnésium et les sels minéraux qui nourrissent réellement le cheveu de l'intérieur.

Prenez l'habitude du massage du cuir chevelu. N'hésitez pas à vous faire masser le cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine, et donc l'oxygénation du cuir : les nouveaux cheveux arriveront plus

vite. Troquez votre brosse classique pour une brosse en fibres naturels et évitez le séchoir trop près de la tête. Les cheveux poussent d'environ un centimètre par mois. Vous pouvez accélérer ce rythme en adoptant un ou plusieurs des remèdes suivants.

La levure de bière : naturelle et non nocive se consomme par cure et facilite la pousse des cheveux et des ongles. Efficacité deux en un, n'hésitez pas. Shampoing accélérant la pousse : il faut se méfier des shampoings miraculeux qui vous proposent de gagner cinq centimètres en trois semaines. La question est de savoir quels composants sont utilisés pour un

tel résultat hors norme ? Ces shampoings, lotions et autres textures magiques n'ont en général qu'un effet asséchant et dévitalisant. Préférez les traitements anti-chute, sans en abuser, car, comme tout traitement, il finirait par ne plus faire effet sur vous.

Les huiles essentielles : on préconise de mélanger 5 à 7 gouttes d'huiles essentielles de romarin à du shampoing doux afin de renforcer le cheveu et de stimuler la pousse. Saine et économique cette recette vaut le coup. Pour les fourches, vous pouvez varier : argan, coco, amande douce, pépin de raisin, olive, germe de blé, ricin. Tout ce qui nourrit est bon pour vos cheveux.

Trucs et astuces

Sécher son vernis rapidement

Sécher son vernis rapidement

Au préalable, faites fondre légèrement des glaçons dans un bol d'eau. Pendant ce temps, faites-vous une manucure magnifique. Vous devez ensuite attendre une petite minute avant de tremper vos doigts dans l'eau glacée. Là, vous laisserez vos doigts dans l'eau pendant une minute. Ressortez les.... Et voilà, le vernis s'est figé grâce à l'eau froide et vous n'avez plus aucun risque d'avoir de vilaines traces sur vos ongles ! Cette technique est à utiliser pour tout genre de manucure. Cependant, il faut noter que plus vous mettez de couches, plus il faudra attendre !

Nettoyer le fer à repasser

Remplissez avec du vinaigre blanc la moitié du réservoir de votre fer à repasser, puis branchez-le en position vapeur. Le vinaigre dissoudra le calcaire présent dans votre fer, le temps de la chauffe. Une fois le fer chaud, faites-le fonctionner en mode vapeur, afin que l'ensemble des conduits soient nettoyés. Rincez ensuite le réservoir à l'eau claire, puis remplissez-le d'eau à mi-hauteur et faites évaporer cette dernière.

Désodoriser le four

Pour que votre four sente bon après une grillade, il suffit de prendre des épluchures d'orange ou bien de clémentines, et de les placer dans du papier d'aluminium quelques minutes quand votre four est encore chaud.

Nettoyer le micro-onde

Déjà, il ne faut jamais nettoyer un micro onde avec le côté vert de l'éponge, cela risquerai de retirer l'émail. Pour le nettoyer correctement, faites chauffer un demi-bol avec citron pendant 5 minutes, la vapeur va ce répandre sur les parois. Passez juste l'éponge et laissez sécher par la suite.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Salade de pâtes au thon et au curry

Ingrédients :

- 300 g de pâtes (pennes)
- 200 g de thon au naturel
- 4c. à soupe de mayonnaise
- 1 boîte de macédoine de légumes
- 1c. à soupe de jus de citron
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 1c. à café de curry en poudre
- sel, poivre

Préparation :

Dans une grande casserole d'eau, faites cuire les pâtes, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive. Vérifiez la cuisson 8 à 10 minutes. Une fois cuites, passez-les sous l'eau froide. Égouttez le thon et émiettez-le grossièrement. Mélangez la mayonnaise, le jus de citron et le curry. Dans un saladier, versez les pâtes, le thon, la boîte de macédoine de légumes et la sauce. Attention : mélangez doucement.. Salez et poivrez. Goûtez s'il vous semble que cela ne manque pas de curry, ajoutez un peu (par petites doses). Servir frais. Idéal pour accompagner les barbecues, les entrées et peut faire l'objet d'un plat complet en y ajoutant des œufs.

Proposé par JMN

Toujours à l'écoute



Des BONUS

à consommer sans modération

1000% de bonus



Pour une puce achetée, bénéficiez d'une autre puce gratuitement avec 5500 Fcfa de bonus crédit à partager entre les deux SIM dont :

- 5000 Fcfa* pour les appels vers AZUR uniquement.
- 500 Fcfa* pour tous types d'appels.
- 15 jours d'appels gratuits entre les deux puces Azur.
- 1000%*** de bonus à chaque recharge de crédit.

Service Client:
300 ou 03 00 93 10
www.azur-gabon.com