



cheveux secs ? tout baigne... dans l'huile !



L'été a été rude pour vos cheveux ? Rien de tel qu'une cure d'hydratation intense avant la rentrée. Au palmarès des masques réparateurs pour les cheveux secs et cassants : l'huile d'olive et l'huile d'argan. Les 2 peuvent être utilisées régulièrement comme soin nourrissant, appliquées une heure avant le shampooing sur l'ensemble de la chevelure enroulée ensuite dans une serviette. Pour concentrer leur effet régénérant, il est conseillé de masser le cuir chevelu ou encore de laisser agir toute la nuit. Mais attention, si le mode d'emploi est le même, il existe certaines différences subtiles... Contrairement à l'huile d'argan, l'huile d'olive utilisée à des fins cosmétiques est la même que celle qui agrmente vos salades. Pour un masque à l'huile d'olive, choisissez une huile vierge et de première pression à froid. Vous pouvez y ajouter du jus de citron pour plus de brillance, du miel pour une texture plus soyeuse, ou encore un œuf dont les protéines protègent et nourrissent le cheveu. Veillez cependant à ne pas en abuser, car elle risque d'alourdir vos cheveux. De plus, si vous avez fait récemment une coloration, l'huile d'olive peut faire tourner votre couleur ; dans ce cas, préférez l'huile d'argan. Il existe 2 types d'huile d'argan : l'huile alimentaire, produit du terroir marocain, et l'huile cosmétique, riche en nutriments et acides aminés, qui entre dans la composition de nombreux produits de beauté et qu'il ne faut, en aucun cas, consommer. En raison de la grande popularité de cet ingrédient, il faut se méfier des contrefaçons, choisir une huile d'argan 100% naturelle et la conserver au frais. Enfin, les cheveux doivent être bien lavés et abondamment rincés après l'application, car cette huile, également utilisée contre le vieillissement cutané, peut laisser une odeur un peu désagréable. Elle est particulièrement efficace pour fortifier les cheveux abîmés, ternes et fragiles.



Les lentilles : une mine d'or thérapeutique

Depuis la préhistoire, les lentilles font partie intégrante du régime alimentaire de l'espèce humaine ; consommées au Proche-Orient dès l'ère mésolithique, puis cultivées par les premiers agriculteurs, cette petite légumineuse s'est rapidement répandue vers le sous-continent indien, le nord de l'Afrique et l'Europe et, depuis 3000 ans, fait l'objet d'échanges commerciaux dans le bassin méditerranéen. En raison de leur forme semblable à celle d'une pièce de monnaie, les lentilles sont traditionnellement associées à la prospérité et à la bonne fortune, mais elles sont aussi une véritable mine d'or de vertus thérapeutiques. Faciles et rapides à cuisiner, les lentilles sont particulièrement adaptées aux régimes végétariens et véganes, car elles ont une forte teneur en protéines végétales. Elles contiennent également du phosphore, du manganèse, du magnésium et du cuivre, nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène. Elles ne renferment que peu de matières grasses insaturées et leurs fibres solubles aident à la prévention des maladies cardiovasculaires. En ralentissant l'absorption des hydrates de carbone, elles améliorent le bon fonctionnement du métabolisme et sont particulièrement indiquées pour les diabétiques, car le sucre de la digestion étant absorbé plus lentement par l'organisme, les pics glycémiques sont mieux contrôlés. Pratiquement dénuées de lipides, elles facilitent la perte de poids et contiennent des glucides complexes qui laissent néanmoins une sensation de satiété. Enfin, leurs nutriments renforcent le système immunitaire et favorisent la bonne transmission de l'influx nerveux. Il est préférable d'acheter des lentilles sèches, biologiques, contenant plus de nutriments et moins de conservateurs, et de les faire cuire dans une quantité d'eau égale à 3 fois leur volume pour qu'elles puissent absorber tout le liquide et conserver leur teneur en vitamines et minéraux. Au-delà des classiques français, comme la soupe ou le petit salé aux lentilles, cet aliment se prête également à des variations plus exotiques, et occupe une place de choix dans la gastronomie indienne, qui les associe à des légumes et épices aussi variés que les courgettes, la rhubarbe, les noix de cajou, le gingembre, la cannelé et la noix de coco.



une maison qui sent l'été...



L'été est la saison idéale pour récolter les parfums de fleurs et de plantes qui embaumeront votre maison le reste de l'année. Une grande variété de plantes peut être utilisée pour parfumer la literie, le linge de maison et les vêtements, mais aussi comme parfum d'ambiance pour la chambre, la salle de bains ou encore le salon. Le secret est de recueillir les fleurs une fois que la rosée s'est évaporée. Profitez d'une belle journée pour cueillir de la lavande ou des renoncules. Si vous avez la chance d'avoir un jardin, choisissez des lys ou des roses, ou encore des feuilles de menthe ou de tilleul. Ces plantes conservent un parfum agréable, à condition de les cueillir jeunes et fraîches. Vous pouvez également les acheter chez le fleuriste, avant qu'elles ne soient complètement épanouies et les sécher immédiatement. Il existe plusieurs méthodes de séchage : à l'air, en bouquets pendus la tête en bas, dans un endroit sombre, sec et bien ventilé ; sous presse, en les glissant entre du papier buvard et du papier journal ; en les plongeant dans de l'eau bouillante avec la moitié de glycérine, ou encore au micro-ondes, quelques minutes à moitié puissance sur du papier absorbant. Après quelques semaines, vous pourrez remplir des petits sacs de fleurs séchées et les placer dans vos armoires ou y déposer directement un bouquet. Vous pourrez également créer votre propre mélange en combinant différents types de pétales dans un plat peu profond, ou en y ajoutant des ingrédients comme des tranches séchées d'agrumes ou des clous de girofle, et donner ainsi à votre maison une touche parfumée très personnelle.

