

Beauté-Santé



Les cheveux et notre alimentation

Une nourriture saine revêt une importance significative pour l'entretien de la chevelure, ne fut-ce qu'indirectement. Un régime équilibré en protéines, vitamines, minéraux est conseillé, bien que pas toujours facile à réaliser, nous vous le concédons. (BS)

Les aliments à éviter en quantités sont : le sucre (à l'exception du sucre roux de canne), les sels (à l'exception du sel gris marin), les graisses, les épices, le café et aussi le thé s'il est fortement dosé. Il convient également de limiter les charcuteries, la pâtisserie, les farineux, les boissons gazeuses et le chocolat.

En revanche, la levure diététique est particulièrement recommandée. Celle-ci peut être considérée comme la source vitaminique la plus précieuse pour l'équilibre et la santé de vos cheveux.

Elle n'est pas la seule et on peut y ajouter :
- la gelée royale, le jus d'ananas (iode et vitamines), le jus de cresson et de carotte ;
- les asperges qui possèdent un pourcentage élevé de cystines et d'acides aminés souffrés ;
- les fruits de mer riches en calcium, principalement les huîtres (c'est le moment d'en profiter).

Notons aussi que certains nutriments minéraux, appelés oligo-éléments, doivent idéalement figurer en quantité infime dans l'alimentation : fer, zinc, cuivre, aluminium, iode, fluor, magnésium, sélénium...

Ces éléments, facteurs de croissance, arrivent par le sang au niveau du cuir chevelu. La pauvreté du sang à la racine du cheveu entraîne l'épuisement des cel-

lules germinatives, ce qui signifie : cycle de vie diminué, qualité du cheveu amoindrie, notamment pour ce qui concerne la grosseur, la tenue et la brillance.

Alors... pour une chevelure en parfaite santé, surveillons notre alimentation (judicieux conseil en cette période de fêtes qui s'annonce) !



Av Combattants 5-Visé
04/379 05 80
adianthum@hotmail.com
Rejoignez-nous sur Facebook

Tarif détaillé sur notre site Internet
www.adianthum.be

COIFFURE

BEAUTE-BIEN-ÊTRE

Salon de Coiffure Dames - Hommes - Enfants
Cabinet de Beauté & de Bien-être

- Soins du visage et du corps
(Technique et produits *Yon Ka* Paris)
- Extension de cils
(Technique et produits *Misencil*)
- Soins des mains (vernis permanent)
- Massages de détente et de bien-être
- Dépositaire de la marque **ART DECO**
(Produits de maquillage et de beauté)

Bon de 10,00€ à valoir sur tous nos services beauté & bien-être
Sur présentation de cette publicité (offre valable jusqu'au 31 janvier 2020)

Quelques fruits et légumes de saison

A l'heure de la conscientisation du retour à la consommation locale, une des habitudes (simple) à reprendre serait de respecter le cycle des saisons pour consommer les fruits et légumes, plutôt que de vouloir manger de tout... toute l'année. Petit récapitulatif non exhaustif de ce que nous offre cette période de fin d'année.

Légumes

Betterave, blette (ou bette), carotte, céleri (branche et rave), chicorée, choux, citrouille, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, laitue, mâche, navet, oignon, oseille, panais (photo de droite), poireau, potiron, potimarron, pomme de terre, radis noir, roquette, rutabaga, salsifis, scarole, topinambour.



Fruits & fruits secs

Clémentine, coing, mandarine, noix, orange, pomme, poire, pruneau.

Mais aussi...

Cèpe, châtaigne, églantier, genévrier, ortie, oseille commune...