

<https://www.mycoiffure.com/soin-cheveux-fragiles.html>



Les méthodes naturelles pour soigner les cheveux fragiles

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux - Texture des cheveux et produits capillaires bio -



Date de mise en ligne : lundi 7 février 2011

Copyright © Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My

Coiffure - Tous droits réservés

Lutter contre la chute des cheveux

Pour retrouver votre magnifique chevelure, choisissez les soins naturels qui ne risquent pas d'abîmer les cheveux fragiles. Voici une recette de masque fait-maison afin d'arrêter la chute des cheveux, tout en fortifiant le cuir chevelu. Vous aurez besoin de deux cuillères à soupe de roses mouluées que vous trouverez dans les herboristeries, un demi-verre de cresson alénois moulu, la même dose d'écumes des vagues brûlées et mouluées, ainsi qu'une cuillère à soupe d'amandes amères mouluées. Pour terminer, il vous faut un grand verre d'alcool 90°.

Très facile à réaliser, ce masque convient à tout type de cheveux et donne des résultats probants dès la fin de l'application. Pour la préparation, il suffit de mélanger les ingrédients dans un bocal et les laisser reposer pendant une semaine. Après ce délai, vous obtiendrez une sorte de lotion que vous appliquerez sur les cheveux secs une fois par semaine. Il est important de masser les cheveux pendant l'application pour que le mélange pénètre bien dans le cuir chevelu. Ensuite, lavez les cheveux et rincez abondamment. Vous constaterez que votre chevelure retrouve plus de volume et de brillance.

Une bonne alimentation pour renforcer le cuir chevelu

La santé des cheveux passe également par une alimentation saine et équilibrée. Comme l'organisme, les cheveux nécessitent des apports en fer procurés par la viande rouge et les légumes verts comme les épinards ou les petits pois, mais aussi les herbes comme le persil. Pour faciliter l'absorption du fer, la vitamine C est aussi essentielle. Quelques fruits comme l'orange ou le kiwi sont bourrés de vitamine C. Consommer ces aliments régulièrement permet aussi de redonner du tonus à la chevelure.

Si vos cheveux sont cassants et abîmés, s'ils présentent des fourches, les compléments alimentaires sont très efficaces pour les fortifier. Choisissez les compléments présentant un apport considérable en micronutriments, en silicium et en vitamine B8 qui vont consolider la fibre du cheveu et diminuer ainsi la chute. Optez pour les produits bio pour le shampoing, l'après-shampoing et les crèmes que vous utiliserez. Doux et hydratants, ces produits redonnent de la vitalité à vos cheveux sans les fragiliser. Bien sûr, boire de l'eau régulièrement est toujours conseillé.