

Les soins des cheveux

Prendre soin de sa chevelure naturellement nécessite de suivre différentes recommandations comme se nourrir sainement, boire beaucoup d'eau, éviter le stress, s'oxygéner en respirant correctement et en faisant du sport régulièrement et prodiguer des soins doux adaptés. L'hydratation et la nutrition des cheveux et du cuir chevelu font partie des soins naturels souvent méconnus mais indispensables à leur bonne santé.

Mais comment hydrater et nourrir sa chevelure?

Hydrater ses cheveux

Une bonne hydratation des cheveux est obtenue par l'application régulière de produits aqueux sur l'ensemble de la chevelure et du cuir chevelu.

Pour cela, nous conseillons l'utilisation quotidienne d'un **hydrolat** vaporisé au moyen d'un spray afin d'appliquer la quantité juste nécessaire et de ne pas détrempier les cheveux.

L'hydrolat de **Lavande**, recommandé plus spécifiquement pour les cheveux fatigués, secs ou abîmés, embellit la chevelure et assainit le cuir chevelu.

Celui de **Cèdre de l'Atlas** sera plus adapté pour les cheveux mixtes ou gras, en cas de chute de cheveux, pellicules ou démangeaisons.

L'hydrolat de **Géranium Bourbon** est quant à lui plus spécifique des cheveux à tendance grasse ou des cuirs chevelus irrités grâce à ses propriétés apaisantes.

L'application de **gel d'Aloe Vera** sur cheveux mouillés permet également d'hydrater et de démêler en douceur les cheveux.

Sur cheveux secs il pourra également être utilisé en tant que gel coiffant.

Nourrir ses cheveux

La nutrition des cheveux sera assurée quant à elle par l'utilisation de corps gras, comme les huiles végétales. Celles-ci peuvent être utilisées sur l'ensemble de la chevelure en « **bain d'huile végétale** » ou **masque capillaire**.

Pour cela, il est conseillé de mettre une petite quantité d'huile au creux de la main, de la réchauffer dans la paume, puis de l'appliquer délicatement mèche par mèche sur l'ensemble de la chevelure en commençant par les pointes et en remontant vers le cuir chevelu.

Il n'est pas nécessaire d'appliquer l'huile sur le cuir chevelu sauf en cas de

Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy®. Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.

déséquilibre de celui-ci.

Après l'application, laisser poser de 15 minutes à une heure en entourant la chevelure d'une serviette tiède, faire ensuite un shampoing doux pour éliminer l'excès d'huile.

La fréquence sera adaptée par chacun en fonction de ses cheveux. Sachez cependant qu'il n'est pas nécessaire de faire des bains d'huile trop souvent afin de ne pas saturer la fibre capillaire.

L'huile végétale de **Camélia**, huile de

beauté par excellence des Japonaises réputées pour leur belle chevelure, est adaptée à tous les types de cheveux qu'elle gaine et fortifie.

L'huile végétale de **Jojoba** convient à tous les cheveux, aussi bien gras que secs, dont elle rééquilibre le sébum, qu'il soit en excès ou en manque. Elle nourrit les cheveux, améliore leur brillance et leur souplesse.

Bibliographie :

Layering, secret de beauté des japonaises

Elodie Joy Jaubert - La Plage Editeur

J'aime mes cheveux –Tous les soins de beauté au naturel

Elodie Joy Jaubert - La Plage Editeur

Les huiles végétales - Huiles de santé et de beauté

Chantal et Lionel Clergeaud - Douce Alternative - Editions Amyris

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale - Fondements et aide à la prescription

Monographies : huiles essentielles, huiles végétales, hydrolats aromatiques

Michel Faucon - Editions Sang de la Terre - La Plage

L'hydrolathérapie - Thérapie des eaux florales

Lydia Bosson, Guénoyée Dietz - Douce Alternative - Editions Amyris

Guide des eaux florales et hydrolats

Patricia Dalmas - Editions Médicis

Les eaux florales, un nouvel art de vivre

Jean-Charles Sommerard - Presses du Châtelet

Hydrolats et eaux florales – Vertus et applications

Xavier Fernandez, Carole André, Alexandre Casale - Editions Vuibert

Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy@.

Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.