



Quelques remèdes naturels pour une belle chevelure

- **Huile végétale de sapote** : elle stimule la pousse des cheveux et ralentit leur chute. Elle apaise le cuir chevelu. Nourrit et démêle les cheveux frisés. Elle apporte brillance et douceur au toucher
- **Toutes les huiles végétales pures** : huile de coco, huile d'amande douce, huile de germe de blé, etc.
- **Huile essentielle de pamplemousse** : donne de la brillance et aide à ralentir la perte des cheveux. On en dilue quelques gouttes dans une huile

végétale et on masse le cuir chevelu. Ne pas s'exposer au soleil après.

- **Le zinc** : huître (teneur la plus forte), coquillages, jaune d'œuf, lentilles, pain complet, haricots blancs
- **Le soufre** : moules, crevettes, fruits de mer, haricot blanc, cacao pur, lentilles, jaune d'œuf et beaucoup d'autres
- **Levure de bière vivante / revivable** en gélule en cure de 3 semaines à 6 semaines
Sa composition : haute teneur en protéines, elle possède les 8 acides aminés essentiels (protéines) (comme la viande) des vitamines du groupe B (bon pour les nerfs), plus des oligo éléments : calcium, phosphore, potassium, magnésium, fer
Ne pas choisir la levure alimentaire en flocon, qui a perdu ses principes actifs par sa déshydratation à haute température.
- En **médecine chinoise**, un déséquilibre de l'énergie des Reins peut se traduire par des cheveux blancs précoces.
- **Massages** du crâne pour la stimulation de la croissance. Pensez-y quand vous lavez vos cheveux.
- Au lavage : **petite douche écossaise**, on passe de l'eau froide, puis chaude, puis froide, pour stimuler les capillaires (vaisseaux sanguins) du crâne qui nourrissent les cellules des cheveux
- **Le Panthéol** (provitamine B5), il peut être ajouté dans la composition de cosmétiques, il se dissout dans l'eau. Cet acide est omniprésent dans les aliments, mais on le trouve en teneurs maximales dans : les champignons séchés et cuits, les graines de tournesol, les céréales complètes, le jaune d'œuf et la plus part des viandes. Attention, c'est une vitamine fragile, elle est détruite par la cuisson
Soin externe: Voir la [fiche panthéol](#) sur aroma-zone (3,5 € les 30 ml)
En se fixant sur la kératine, elle crée un film protecteur autour de la fibre capillaire. Elle la renforce, l'épaissit, la rend plus brillante et plus solide. Les écailles sont lissées. Elle aide à lutter contre les fourches.
Cette vitamine B5 a également un effet calmant sur le cuir chevelu irrité. Il apaise les démangeaisons, et active la microcirculation. Ainsi, vous pouvez l'appliquer directement, lors d'un massage crânien, pour stimuler la pousse de vos cheveux.
De plus, elle soigne les pellicules, la séborrhée, et assainit.
Utilisation : On peut ajouter de la vitamine B5 dans ses préparations maison ou que l'on achète (shampooing, après shampooing, etc). Le dosage varie entre 2 % à 5 % du poids total de la composition.
- **La vitamine B8** (biotine) présente dans le lait, le jaune d'œuf, la levure, gelée royale, cacao pur
- **Ortie en poudre** : c'est un fortifiant capillaire : apporte les minéraux et vitamines nécessaires pour renforcer les cheveux. Elle aide à combattre les pellicules (apaise) et la chute des cheveux. L'ortie régule le sébum pour les cheveux gras
- Attention aux **tensioactifs** des shampooings trop caustiques qui irritent le cuir chevelu, surtout si on se lave les cheveux tous les jours.
- **Cheveux gras** : hydrolat de romarin, ortie
- **Eau de rinçage effet lissant** : diluer une cuillère à café de miel dans 75 ml d'eau et y ajouter une cuillère à café de vinaigre de cidre, masser les cheveux avec le mélange et rincer. C'est tout !
- Enfin... Et surtout, ne pas oublier que la beauté des cheveux vient réellement de l'intérieur. Tout comme votre peau, ils sont le reflet de votre **santé globale**. Aucun produit ne peut vraiment réparer un cheveu abîmé. Les conditionneurs et crèmes aux mille vertus vantées par la publicité ne font que masquer le problème, il ne « guérissent » pas.

Pensez donc à stimuler votre organisme entier pour assainir vos cheveux de l'intérieur. Vous pouvez, entre autre, manger plus de

légumes crus et de fruits (toujours hors des repas). Votre peau en recevra aussi les bienfaits.

