

Ma vie 
SAINE & POSITIVE
Pour un mode de vie plus sain et heureux

10 CONSEILS POUR AVOIR DE *de beaux cheveux*



**Inclus 4 recettes
naturelles maison**

BEAUTE NATURELLE



LE BLOG MA VIE SAINE ET POSITIVE

Le blog Ma vie saine et positive met à l'honneur un mode de vie sain et heureux. Vous y trouverez des recettes saines, des conseils, des astuces beauté et bien-être.



Une vie saine

Ma vie saine et positive **illuminera votre quotidien d'une promesse de douceur.** Vous allez apprendre à vous ressourcer, au rythme des saisons, grâce aux médecines douces, à la naturopathie et à la spiritualité. Vous ferez le plein d'énergie avec des recettes saines et gourmandes.

Une vie positive

Ma vie saine et positive **souhaite vous inspirer à travers le parcours de personnes qui osent vivre positivement leur vie** et qui ont le courage de croire en leurs rêves. Leurs témoignages vous donneront les clés de la motivation et de l'action afin de vous encourager et vous guider dans vos projets. Ils vous montreront le chemin à suivre, pour vous aider à créer une vie plus saine et positive.

CONSEIL N°1

UN DÉMÊLAGE SOIGNEUX

Pour éviter que vos cheveux s'emmêlent et se cassent, **brossez-les soigneusement matin et soir**. Le brossage se fait avec une brosse plate en poils de sanglier ou de soie naturelle (ou avec un peigne en corne), qui possède un manche en bois pour diminuer le phénomène d'électricité statique. Commencez par les pointes, puis de la racine à la pointe pour répartir le sébum sur l'ensemble de la chevelure. Une dizaine de passages suffisent amplement.

Le matin : on redonne du volume et de la brillance.

Le soir : on débarrasse la fibre capillaire de la poussière et des particules de pollution accumulées pendant la journée. Si vous avez les cheveux longs, vous pouvez les attacher et les envelopper dans un foulard en soie, avant de dormir. **Démêlez toujours vos cheveux quand ils sont secs et avant votre shampoing**. Lorsque les cheveux sont humides, on utilise un peigne qui possède des dents espacées.

“

Mon conseil

N'hésitez pas à porter **un bonnet en soie** la nuit, il protège vos cheveux de la casse (lorsqu'ils se frottent contre l'oreiller), les hydratent, les rend plus doux et plus lisses, et limite l'électricité statique. Si vous souhaitez rester sexy en toutes circonstances, optez pour **une taie d'oreiller en soie** 😊.

CONSEIL N°2

UN LAVAGE EN DOUCEUR

Le lavage est une étape importante pour la beauté de la chevelure. **Il doit respecter le cuir chevelu et la nature de vos cheveux.** Pour cela, choisissez un shampoing très doux qui possède une base lavante non agressive.

De plus, **il ne doit pas beaucoup mousser et contenir de détergents controversés** comme le laureth sulfate de sodium, laurylsulfate d'ammonium, les silicones ou encore les sulfates. Enfin, veillez à ce qu'il soit composé d'ingrédients naturels, d'extraits végétaux (karité, argile, ortie...) ou labélisé bio (et biodégradable si possible).

Il est déconseillé de se laver les cheveux tous les jours. Faire deux à trois shampoings par semaine permet de ne pas assécher et irriter la fibre.



Sous la douche, faites deux shampoings consécutifs :

- Le premier nettoie et retire le sébum.
- Le second, qu'on laisse poser 3 minutes, traite le cuir chevelu.

Une grosse noisette de shampoing suffit. Vous pouvez même la diviser en deux parts égales pour faire deux petits shampoings.

CONSEIL N°3

UN RINÇAGE EN PROFONDEUR

Le rinçage se fait à l'eau tiède, la tête en arrière. Il doit être long pour bien éliminer le shampoing (plus de trois minutes environ). Massez doucement le cuir chevelu et les longueurs. Evitez de frotter trop énergiquement pour ne pas stimuler les glandes sébacées.

Pour dissoudre le calcaire et booster l'éclat de vos cheveux, **terminez le rinçage avec de l'eau fraîche et un trait de vinaigre de rinçage.** Le rinçage est terminé lorsque vos cheveux crissent sous vos doigts.

Recette beauté vinaigre de rinçage



Mélangez dans un litre d'eau, le jus d'un demi-citron et une cuillère à soupe (c. à s.) de cidre.

Si vous avez les cheveux gras, vous pouvez ajouter à ce mélange, 3 gouttes d'huile essentielle de romarin.

CONSEIL N°4

UN CUIR CHEVELU OXYGÉNÉ

Il est important de purifier votre cuir chevelu une fois par semaine ou tous les 3/4 shampoings.

Ce rituel detox permet d'activer la microcirculation et de délester vos cheveux des toxines qui les alourdissent.

Il favorise également leur croissance et freine la chute.

Recette beauté masque detox pour le cuir chevelu



Mélangez 2 c à soupe d'argile blanche, 2 c. à soupe d'huile de nigelle (limite le regrainage), 3 gouttes d'huile essentielle de thym (assainit et dynamise la microcirculation) et un peu d'eau tiède pour rendre la pâte homogène. Appliquez sur le cuir chevelu en massant doucement, puis laissez poser 20 minutes avant de rincer.

CONSEIL N°5

UTILISER DES SOINS ADAPTÉS

Pour avoir une chevelure en pleine santé, **vos soins doivent respecter votre type de cheveux et la problématique que vous souhaitez traiter** (excès de sébum, déshydratation, dénutrition...). Il est important de poser **un soin** (après-shampooing et/ou masque) après chaque shampoing pour refermer les écailles. Il doit être appliqué sur une chevelure bien essorée (avec une serviette en bambou ou en microfibres) pour faciliter la pénétration des actifs.

L'après-shampooing n'est pas obligatoire mais il permet de démêler et nourrir les cheveux sur les longueurs. **Le masque**, quant à lui, s'applique une à deux fois par semaine pendant 20 à 30 minutes. L'idéal est de le laisser poser plusieurs heures ou toute une nuit, dans une serviette chaude, pour un traitement en profondeur.

Mon conseil



Une fois le soin posé, enveloppez vos cheveux dans une feuille d'aluminium, puis mettez dessus une serviette humide, préalablement réchauffée au micro-ondes (environ 1 minute). Vous obtiendrez un soin aussi efficace que chez le coiffeur 😊

Le saviez-vous : votre cuir chevelu et vos cheveux ont des besoins différents. Traitez-les séparément avec des soins adéquats.

CONSEIL N°6

LIMITER LES APPAREILS CHAUFFANTS



Pour ne pas trop agresser la fibre capillaire, **essayez de la sécher à l'air ambiant au maximum.**

Essorez bien vos cheveux à la main, puis séchez-les avec une serviette en bambou ou en microfibres.

Le séchage à chaud doit être utilisé avec modération. Optez pour un sèche-cheveux (et un lisseur) à température variable, et au fur et à mesure du séchage, diminuez le thermostat.

Si vous utilisez un fer à lisser, mettez toujours un baume thermoprotecteur pour les protéger de la chaleur.

“ Les cheveux ... c'est une allure, c'est un bijou, c'est un accessoire.

JILL SCOTT

CONSEIL N°7

HYDRATER LES LONGUEURS ET POINTES

Pour protéger vos cheveux des agressions extérieures (pollution, vent, soleil...) et éviter qu'ils s'oxydent et se déshydratent, **il est utile d'appliquer un soin de jour sur les longueurs et les pointes**. Une petite noisette après vous être coiffée le matin est suffisante.

Choisissez-le sous la forme d'un baume doté d'un SPF, si vous avez les cheveux bouclés, frisés ou crépus. Pour les cheveux fins, privilégiez un sérum pour ne pas les alourdir et appliquez-le en petite quantité sur les pointes uniquement. Ce soin est cependant déconseillé si vous avez les cheveux gras.

Par ailleurs, **si votre chevelure est terne et s'emmêle rapidement**, une hydratation en profondeur est indispensable. Pour cela, je vous conseille de faire un soin avant le shampoing, puis de mettre un masque hydratant.

Recette beauté masque 100 % hydratant



Mélangez 1 c. à s. de crème fraîche épaisse avec 1 c. à s. de gel d'Aloe Vera natif. Appliquez le mélange sur vos longueurs et les pointes humides. Laissez poser pendant 30 minutes.

CONSEIL N°8

NOURRIR SES CHEVEUX

Pour éviter que votre fibre capillaire soit dénutrie, **il faut veiller à bien la nourrir pour qu'elle soit forte**. Si vos cheveux sont bouclés, frisés ou crépus, ils sont particulièrement sujets à la dénutrition. Un cheveu dénutri est en général fourchu et souvent cassant.

Pour traiter cette problématique, **il faut privilégier les soins plus profonds à l'aide de corps gras. Réalisez un bain d'huile végétale** (argan, avocat, macadamia, sésame, ricin, camélia, jojoba ou mélange), pendant 30 minutes avant le shampoing.

Cette étape permet de les nourrir en profondeur. L'idéal est de le laisser poser 1 heure ou toute la nuit. Si vos cheveux ont tendance à graisser rapidement, réaliser ce bain d'huile à mi-longueur.

Après le shampoing, **vous pouvez faire un masque nourrissant** ou utiliser un soin nourrissant sans rinçage.

Recette beauté masque 100 % nourrissant



Mélangez 1 jaune d'œuf (ou ½ avocat) avec 1 c. à s. d'huile d'argan et 1 c. à s. d'huile d'avocat.

CONSEIL N°9

UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles (HE) sont un allié idéal pour booster la vitalité de votre chevelure. Ajoutez-les une fois par semaine dans votre shampoing et vos soins. Choisissez-les en fonction de vos besoins.

***Les HE pour des cheveux brillants :** la camomille matricaire (pour les cheveux blonds), la cannelle (pour les cheveux bruns), le citron, le géranium rosat, le romarin à cinéole, l'ylang-ylang ;

***Les HE pour des cheveux nourris :** le cajepout, la camomille romaine, le cèdre d'Atlas, la lavande aspic ;

***Les HE pour stimuler la pousse :** le géranium rosat, le gingembre, l'ylang-ylang ;

***Les HE pour un cuir chevelu purifié (pellicules) :** l'arbre à thé, le géranium rosat, la lavande vraie (idéale contre les irritations), le palmarosa ;

***Les HE pour réguler le sébum :** le cèdre d'atlas, le géranium rosat, l'ylang-ylang.

Attention : les huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte et allaitante et chez le nourrisson. Avant toute utilisation, il est impératif de respecter les doses conseillées. De plus, il est important de demander conseil à un professionnel de la santé formé en aromathérapie, notamment si vous avez des maladies (épileptiques, asthmatiques...).

CONSEIL N°10

FAIRE UNE CURE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Seul un mode de vie sain vous permettra d'avoir des cheveux en bonne santé.

Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, afin d'obtenir les vitamines (B5,B6,B8...) et les oligoéléments (zinc, cuivre) nécessaires.

Vous pouvez faire une cure de compléments alimentaires de 3 mois, plusieurs fois par an, notamment lors des changements de saisons.



La beauté du ciel est dans les étoiles, la beauté des femmes est dans leur chevelure.

PROVERBE ITALIEN

Pour plus de conseils et recettes,
retrouvez moi sur les réseaux sociaux



Votre avis m'intéresse



N'hésitez pas à me faire part de vos avis sur ce guide en me contact à :
contact@ma-vie-saine-et-positive.com,
je réponds à tous les messages :)

Merçi