

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



Nourrir nos cheveux pour préserver leur beauté

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



Date de mise en ligne : jeudi 19 août 2010

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

Coiffure - Tous droits réservés

Des cheveux sains : une bonne alimentation

Une mauvaise alimentation constitue l'une des principales causes des cheveux ternes, aplatis et cassants. Ce facteur, chez les sujets plus sensibles, peut même entraîner une chute importante des cheveux. Afin de préserver au quotidien et à long terme la beauté de notre chevelure, une solution radicale et naturelle serait d'inclure dans nos menus ces aliments qui activent la pousse des cheveux, qui augmentent leur résistance et qui les nourrissent en profondeur. Des aliments tels que le fer, les vitamines, les protéines et le zinc. Toutefois, on veillera à limiter les aliments riches en matières grasses, celles-ci provoquant la perte des cheveux.

Il existe plusieurs shampoings et autres soins capillaires composés d'aliments nourrissant les cheveux, tels que les shampoings aux oeufs, à la pomme, au miel, à l'abricot ou encore aux acides de fruits. Toutefois, ces produits, bien qu'ils apportent véritablement douceur, brillance et vigueur à notre chevelure, ne peuvent pas se substituer à une bonne alimentation. Les produits capillaires "fait maison" constituent également une « nourriture » naturelle pour nos cheveux. Le choix est large : soins démêlants à la vanille, soins pour cheveux secs au beurre de karité, soin pour cheveux gras au citron ou encore les soins anti-chute de cheveux à l'huile végétale de nigelle.

Les compléments alimentaires pour cheveux

Pour nourrir nos cheveux, nous pouvons également faire appel aux compléments cheveux. Ces compléments alimentaires ont la propriété d'améliorer la santé des cheveux et combler les carences alimentaires. Ils sont d'autant plus efficaces face aux changements de saison et aux troubles physiologiques constituant deux autres causes d'un manque de vitalité des cheveux. Les compléments pour les cheveux ternes et cassants ont la vertu de rendre à notre chevelure son élasticité et sa brillance originelle. Ils lui offrent plus de volume, la rendent plus soyeuse tout en améliorant l'oxygénation des cheveux.

Certains compléments alimentaires pour les cheveux secs et abîmés sont entre autres composés de multivitamines, de levures de bière, d'antioxydants et d'acides gras essentiels. Des éléments qui équilibrent la production de sébum dans les cheveux et hydratent ces derniers en profondeur. Combinés avec les vertus des soins réparateurs, ils assurent des résultats satisfaisants. Pour leur part, les suppléments nutritionnels qui permettent de stopper la chute des cheveux ont la propriété de rétablir l'équilibre du cuir chevelu, d'activer la croissance des cheveux et de les fortifier. Ils contiennent entre autres des protéines de céréales.