

<https://www.mycoiffure.com/astuces-avoir-cheveux-longs.html>



Comment accélérer la pousse des cheveux ?

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux - Astuces protection des cheveux, bien protéger ses cheveux -



Date de mise en ligne : jeudi 16 décembre 2010

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

Coiffure - Tous droits réservés

La croissance des cheveux : l'importance des nutriments

Les cheveux longs sont à la mode en ce moment, il n'y qu'à voir du côté des stars qui affichent avec fierté leur belle crinière blonde, brune ou rousse. Mais comment font-elles ? Quels sont leurs secrets ? Il n'existe pas de recettes miracles, mais des habitudes d'entretien des cheveux, qui favorisent leur croissance à long terme. Les cheveux poussent d'environ un centimètre par mois. Cependant, vous pouvez donner un coup de pouce à la nature.

Il existe des compléments alimentaires pour la croissance des cheveux en pharmacie. Ils sont constitués essentiellement de vitamines, notamment les vitamines B3, C et E, et accélèreraient la croissance de 40 %. De même, incluez dans votre régime alimentaire ces vitamines : vous les trouverez dans les oeufs, les fruits à coque ou encore les agrumes. Il est aussi possible de préparer des masques à l'aide d'ingrédients tels que le lait de coco et l'huile de ricin, non seulement connus pour leurs propriétés nourrissantes et hydratantes, mais aident aussi à la croissance des cheveux.

La croissance des cheveux grâce à des techniques simples

Lorsque vous vous lavez les cheveux, n'oubliez surtout pas de masser votre cuir chevelu : en effet, si ce dernier est sale et pelliculeux, les nouveaux cheveux auront du mal à pousser, ce qui se traduira par un ralentissement de leur croissance. Nettoyer le cuir chevelu permet au sang de circuler, ce qui facilite la pousse des cheveux. Et utilisez aussi des produits de qualité, dignes de confiance. Optez de préférence pour une marque de shampoing, d'après-shampoing et de masque capillaire « bio », composés principalement d'ingrédients naturels.

Offrez régulièrement à vos cheveux, un bain d'huile : il les rend plus forts et moins cassants. Certaines huiles telles que l'huile d'avocat, l'huile de coco ou l'huile d'ajmoia, favorisent leur croissance. L'huile d'ajmoia est très prisée des Indiennes, elle protège et rend soyeux les cheveux. Il suffit de masser d'un mouvement circulaire, et de répartir l'huile sur toute la chevelure. Oubliez aussi les peignes métalliques, ou les brosses dont les picots sont en plastique : elles agressent et cassent le cheveu. Enfin, il est dit qu'un bon sommeil favorise la pousse des cheveux.