



Extrait du Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

<http://www.mycoiffure.com/soins-cheveux.html>

De beaux cheveux de la racine aux pointes !

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

Date de mise en ligne : jeudi 13 janvier 2011

Description :

Nombreuses sont les femmes qui se plaignent de leurs cheveux : trop ternes, trop plats, trop fins, manque de structure... Il est pourtant tellement simple d'avoir des cheveux sains et vigoureux.



Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

Vos cheveux sont ternes et les pointes sont poreuses

Lorsqu'ils sont agressés, les cheveux sont ternes, secs et dans la plupart des cas, les pointes deviennent fourchues. La structure des cheveux est tellement abîmée qu'ils n'ont plus de brillance. Car seul un cheveu lisse reflète la lumière. Sur le banc des accusés, colorations répétitives, pollution, bains trop fréquents en mer ou en piscine, permanentes trop agressives. De même, des rinçages insuffisants après les shampooings peuvent à la longue affaiblir le cheveu. Pour remédier à ces problèmes, choisissez des soins adaptés. Une cure pour cheveux fourchus ou un rinçage au vinaigre de cidre redonne brillance et éclat aux cheveux. Les pointes, quant à elles, doivent être coupées régulièrement. Ainsi, le cheveu peut pousser sainement.

Des cheveux qui chutent

Le fait de perdre plus de 100 cheveux par jour sur une longue période est un signal à ne pas négliger. La cause de cette chute de cheveux peut être un régime trop strict, le stress, des cheveux attachés en queue de cheval de façon trop serrée, une carence en vitamines ou l'effet secondaire d'un médicament. Quelquefois, un dérèglement hormonal peut aussi provoquer une perte de cheveux, car contrairement aux oestrogènes qui favorisent la pousse des cheveux, les androgènes favorisent leur dépérissement. La solution : une alimentation équilibrée qui évite les carences. Privilégiez notamment les aliments riches en B8 ou en biotine, il s'agit de la vitamine dont l'influence est la plus grande dans la repousse des cheveux. Elle améliore considérablement la structure du cheveu en fournissant aux racines les substances nutritives qui leur sont indispensables.

Des cheveux aplatis

Un cheveu dit normal a une épaisseur de 0,04 mm tandis qu'un cheveu fin mesure à peine la moitié de cette épaisseur. C'est ce qui explique pourquoi les cheveux fins sont particulièrement plus sensibles à leur environnement. Ils sont plus statiques et ont peu de volume. Souvent, les cheveux fins sont héréditaires. A cela s'ajoute un autre facteur qui est l'âge. En vieillissant, la structure du cheveu est de plus en plus fine. L'apport de substances nutritives au niveau des racines baisse avec chaque nouveau cycle de croissance. Dans ce cas de figure, des produits régénérants et une cure pour cheveux aux céramides sont entre autres recommandés. Leur but est d'épaissir le cheveu. Il faut aussi remarquer que les shampooings colorants donnent également plus de volume à vos cheveux. Le coiffeur peut également intervenir pour vous aider en donnant une impression de volume à la chevelure grâce à une coupe adaptée par exemple.