



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

<http://www.mycoiffure.com/printemps-faites-respirer-cheveux .html>

Printemps : faites respirer vos cheveux !

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



Date de mise en ligne : lundi 4 avril 2011

Description :

Après un hiver passé sous un bonnet et sous le froid, il est grand temps que vos cheveux prennent l'air et respire la fraîcheur du printemps !

Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

Printemps : les chutes saisonnières

Le printemps est la saison où les cheveux ont tendance à chuter. Si le printemps est une période de floraison, il en est de même pour vos cheveux qui doivent eux aussi reprendre du peps et du dynamisme. Les cheveux qui ont l'habitude de s'épaissir ou de s'emmêler à partir des racines doivent suivre un traitement pour éliminer tous les méfaits apportés par la saison hivernale. Si vos cheveux tombent, il n'y a rien à craindre. Cela prouve que votre horloge biologique fonctionne bien. Ces chutes entraînent une repousse capillaire plus épaisse. Le traitement que vous allez suivre a donc pour objectif de stimuler les repousses et de rééquilibrer le cycle de croissance des cheveux. Mais avant de le faire, il est conseillé de réaliser des tests pour contrôler la repousse et déterminer si vos cheveux sont bien irrigués ou non par une bonne circulation sanguine.

Les tests pour contrôler les repousses

Faites le test du cuir chevelu en pinçant la peau de votre cuir chevelu entre le pouce et l'index et en plaçant les doigts sur le dessus et l'arrière de la tête. Vous pouvez réaliser ce test au-dessus des oreilles, car la peau est plus souple. S'il vous est facile de pincer la peau de votre cuir chevelu, cela signifie que la circulation sanguine est bonne et que les cheveux peuvent s'épanouir. Dans le cas contraire, la mauvaise élimination des impuretés sébacées empêche une bonne irrigation et entraîne une repousse difficile. Le second test consiste à évaluer le diamètre de vos cheveux. Appelé test de la loupe, il suffit de passer la main dans vos cheveux secs plusieurs fois pour en récolter quelques-uns. Déposez-les sur une feuille pour les observer à la loupe. Si vous notez une épaisseur égale pour chaque cheveu, cela signifie qu'ils sont en bonne santé. Dans le cas contraire, vous êtes sujet à une fatigue ou au stress.

Éliminer les impuretés de l'hiver

Trois méthodes sont proposées pour libérer les toxines laissées par l'hiver. Commencez par le massage ventouse qui aide à faire renaître vos cheveux comme les fleurs du printemps. Ce massage chouchoute la racine des cheveux en posant les mains l'une sur l'autre pour effectuer une pression sur le cuir chevelu. Rapprochez ensuite les phalanges des paumes de la main. Pincez la peau du cuir chevelu avec un mouvement de va-et-vient sur la tête : partez de la nuque vers le sommet et des oreilles vers le sommet. Effectuez ce massage deux fois par semaine. La deuxième méthode consiste à poser une serviette chaude et mouillée sur la tête pour dilater les vaisseaux sanguins. Enfin, n'oubliez pas d'adopter une alimentation saine en privilégiant les fruits et les végétaux, crus ou cuits riches en antioxydants.