



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

<http://www.mycoiffure.com/vitamines-provitamines-b5-b8.html>

Pour avoir de beaux cheveux, faites le plein de vitamines !

- Chute de cheveux et calvitie, lutter contre la perte de cheveux -



Date de mise en ligne : mardi 31 mai 2011

Description :

Un grand nombre de vitamines jouent un rôle important pour la beauté des cheveux. Si vous remarquez perte de tonus de vos cheveux, pensez à faire une cure de vitamines.

Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

Les vitamines B8 et B5 pour la repousse des cheveux.

Plusieurs raisons restent à l'origine de la chute des cheveux et de leur mauvais état. Cela peut être dû à une mauvaise alimentation, un changement de climat, à une utilisation de produits agressifs, etc. Très efficace contre la perte des cheveux, la vitamine B8, également appelée biotine, agit en synergie avec la vitamine B5 afin de stimuler la repousse de vos cheveux. Elle reste également reconnue pour retarder l'apparition des cheveux gris. Si vos cheveux se montrent cassants et ternes engendrant quelques chutes, faites une cure de 500 milligrammes par jour de vitamine B8 et B5. Vous constaterez des résultats notables après deux mois environ.

Les vitamines A, C, P pour revitaliser les cheveux

Bien qu'elles n'agissent pas directement sur la repousse des cheveux, les vitamines A et les bêta-carotènes redonnent souplesse et brillance à vos cheveux. Elles nourrissent le cuir chevelu et stimulent la repousse de ces derniers. Ces éléments sont présents dans le beurre, les carottes, les melons, les tomates, les choux, etc. La vitamine C puise ses richesses dans la lutte contre les radicaux libres. Elle protège par conséquent les cheveux contre les agressions extérieures. Vous pourrez la trouver dans le soja, les produits laitiers et les poissons. La vitamine B3 ou P dynamise la circulation sanguine pour une meilleure croissance des cheveux. Elle agit en concordance avec la vitamine C en favorisant une bonne irrigation des cheveux. Vous la trouverez dans les fruits et les légumes verts.

Les vitamines E et D pour fortifier les cheveux

La vitamine E est une antioxydante par excellence. Elle reste fortement conseillée pendant la période d'adolescence ou la ménopause parce qu'elle fortifie et revitalise les cheveux. On la retrouve dans les huiles végétales, les amandes et l'huile de foie de morue. La vitamine D s'avère être un excellent tonifiant pour les cheveux en multipliant la quantité de calcium et de phosphore dans le sang. Or ce dernier joue un rôle majeur dans la fabrication des cheveux. Les aliments les plus recommandés demeurent les sardines, les oeufs et le beurre. Vous trouverez de la provitamine D dans les épinards et les choux notamment.