



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

<http://www.mycoiffure.com/astuces-beaute-cheveux-soyeux.html>

Quelques astuces beauté pour avoir des cheveux soyeux

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux -

Date de mise en ligne : mercredi 15 février 2012

Description :

Toutes les femmes rêvent d'avoir une chevelure lisse, soyeuse et en parfaite santé. Voici quelques astuces de soin pour garantir la qualité de votre chevelure et la conserver à l'abri des agressions.

Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My Coiffure

Comprendre les sources des problèmes des cheveux

Agressions, pollution ou encore mauvais traitements, les cheveux sont en permanence victimes de petits problèmes qui se répercutent sur leur qualité en général. Comment faire pour les soigner ? Dans un premier temps, il faut traiter les cheveux de l'intérieur, c'est-à-dire, adopter des habitudes alimentaires saines. Un régime équilibré comprenant des fruits et légumes qui contiennent les principes actifs comme les vitamines et les Oméga 3 et 6 est idéal pour offrir aux cheveux les nutriments dont ils ont besoin. Le sommeil compte aussi beaucoup pour conserver la qualité des cheveux, alors, veillez à bien dormir et surtout ayez un temps de sommeil suffisant pour laisser à vos cellules le temps de se régénérer.

Le pouvoir des soins de nuit

Si vous êtes habituée à chouchouter vos cheveux en journée, n'hésitez pas à en faire de même pendant la nuit. En effet, tous les nutriments pénètrent plus en profondeur lorsqu'on applique les soins avant de se coucher. En plus, les cheveux sont très bien protégés, à l'abri de toute sorte de pollution et d'intempéries. Couvrir les cheveux avec une serviette n'est pas obligatoire, car le produit aura largement le temps de s'introduire dans la chevelure. Au matin, vous observerez une chevelure lisse, soyeuse, légère et douce qui tient plus longtemps et qui est très facile à coiffer !

Une sélection de soins de nuit à utiliser

Optez pour des produits nourrissants spécifiquement conçus pour les soins de nuit, comme Secret de Nuit de Phyto ou bien l'Inspiration Douceur de Dessange pour chouchouter vos cheveux. Comprenant les principes actifs dont les cheveux ont besoin pour briller, Phyto Secret de Nuit est composé d'huile de Macadamia et contient des extraits de Chardon Marie et d'acides gras essentiels qui vont réparer et hydrater les cheveux. L'Inspiration Douceur de Dessange contient un extrait de perle noire et des minéraux afin d'assurer la régénération des cellules. Il vaut mieux effectuer l'application sur les cheveux secs pour éviter de les alourdir davantage. L'application se fait 2 à 3 fois par semaine selon la qualité des cheveux. Vous verrez qu'au réveil, ils rayonneront de beauté et seront suffisamment hydratés pour briller toute la journée. Ils se démêleront également beaucoup plus facilement.