

Ma routine capillaire naturelle

Je te propose à travers cette fiche un modèle de routine mensuelle pour prendre soins de tes cheveux au naturel. Cette routine peut bien entendu être modifiée selon leurs besoins. Elle sert d'indication pour celles qui souhaitent se lancer et ne savent pas par où commencer ou pour celles qui ont besoin d'idées recettes. Je te conseille de tenir un journal capillaire avec les dates des soins, les recettes réalisées et surtout la réactions de tes cheveux face à ses recettes pour arriver à les comprendre, cibler leurs besoins et adapter tes routines.

semaine 1

On repart à zéro!

C'est la semaine du grand nettoyage capillaire grâce à la clarification ou à la détox capillaire.

La clarification: elle se fait grâce au bicarbonate de soude qui va permettre l'ouverture des écailles du cheveux et de ce fait le nettoyer en profondeur. (Attention aux cuir chevelu sensible.)

La détox, quant à elle, se fait grâce à l'argile qui est absorbant, adsorbant (qui attire à lui les bactéries et les toxines, entre autre), nettoyant et purifiant.

Après ce nettoyage profond, c'est le moment d'hydrater ses cheveux à l'aide d'un masque que l'on fera poser au moins 30 minutes.

Et enfin, pour refermer les écailles et lisser la fibre capillaire, une dernière eau de rinçage acide s'impose.

La clarification ou la détox peut se réaliser toutes les 6 semaines voir plus selon les besoins de tes cheveux.

semaine 2

on nourrit sa fibre capillaire!

Cette semaine il est temps de nourrir sa fibre capillaire car si elle a besoin d'être régulièrement hydratées en profondeur il faut aussi la nourrir de temps en temps. Les masques nourrissant se font avant le shampoing et il est possible de les laisser poser d'1h jusqu'à toute une nuit. Après un ou deux shampoings doux à la composition naturel il est temps d'appliquer un masque hydratant à laisser poser au moins 30 minutes.

La dernière étape: l'eau de rinçage acide afin de refermer les écailles du cheveux.

Si tu as les cheveux en manque de nutrition, ce type de soins peut être réaliser toutes les deux semaines pendant quelques semaines puis tu peux passer à un rythme d'une fois par mois voir toutes les 6 semaines.

semaine 3

On hydrate en profondeur!

Pour cette troisième semaine on va tout miser sur l'hydratation.

On commence cette routine par un shampoing doux et naturel.

Ensuite on applique un masque hydratant sur toute la chevelure qu'on laisse poser au moins 30 minutes.

Et enfin, pour refermer les écailles et lisser la fibre capillaire, une dernière eau de rinçage acide s'impose.

Les cheveux raffolent des soins hydratant!

semaine 4

Je fortifie mes cheveux

Pour cette dernière semaine, on va rendre nos cheveux plus forts.

Si le masque fortifiant est aussi hydratant, on l'applique après le shampoing comme le henné gloss par exemple mais si celui-ci est aussi nourrissant comme la hair mayonnaise, on l'appliquera avant le shampoing.

Et comme chaque semaine, pour refermer les écailles et lisser la fibre capillaire, une dernière eau de rinçage acide!

Il est aussi possible de réaliser un soins protéiné pour renforcer la fibre capillaire mais attention de ne pas en abuser car trop de protéines rendent le cheveux cassant!

Ma routine capillaire naturelle

Les recettes

Le shampoing clarifiant:

- *1 cas de bicarbonate de soude
- *1 cas de shampoing ou de miel
- *1 à 3 cas d'eaux pour fluidifier la préparation

Mélange le tout pour obtenir une pâte assez crémeuse. Applique la préparation comme un shampoing classique et laisse poser 5 minutes avant de rincer. Attention, ton cheveu est fragilisé à la suite de se shampoing car ses écailles sont ouvertes.

Le masque détox:

- *1 brique de lait de coco
 - *4 à 6 cas d'argile de ton choix
 - *de l'eau pour ajuster la texture
- Mélange l'argile au lait de coco petit à petit à l'aide d'une cuillère en bois (pas de fer) et ajuste si besoin avec un peu d'eau pour que la texture soit crémeuse et facile à appliquer sur les cheveux. On laisse poser 15 à 20 minutes maximum avant de procéder à un shampoing à l'aide d'un produit doux et naturel.

Masque hydratant à la pomme:

- *4 à 6 cas de compote de pomme
- *1 cas de miel
- *1 à 2 cas de gel d'aloé vera

Mélange les ingrédients et applique le masque sur les cheveux. Attention à ne pas trop en mettre pour éviter qu'il coule. Temps de pose: de 30 mins à 1h puis on rince.

La crème d'avoine: hydratant

- *3 cas de flocons d'avoine
- *250 ml d'eau

Mets les flocons d'avoine dans une casserole, ajoute l'eau et laisse infuser à froid 20 mins. C'est le moment de chauffer la préparation à feu doux en remuant jusqu'à ce que cela épaississe. Une fois que la texture est crémeuse il est temps de filtrer le tout. Peut être utiliser seul ou agrémenté d'autres ingrédients hydratant.

hair mayonnaise:

- *1 jaune d'oeuf
- *4 à 6 cas d'huile d'olive
- *1 cac de moutarde

Mélange le jaune d'oeuf avec l'huile d'olive en l'ajoutant petit à petit puis ajoute la moutarde. Applique sur toute la chevelure et laisse poser au moins 1h puis shampoing.

Le bain d'huile:

- *1 à 2 cas d'huile végétale

Exemple:

HV de coco: pénètre en profondeur le cheveu.
HV de jojoba: rééquilibre les cheveux gras et embellit les cheveux secs
HV d'avocat: brillance, vigueur et pousse.
Appliquer sur toute la chevelure et laisser poser de 1h à toute une nuit puis shampoing.

Masque fortifiant à la spiruline:

- *3 cas bombées de yaourt végétal
- *1 à 2 cas de sirop d'agave ou de miel
- *1 cas de spiruline

Mélange le tout pour obtenir une pâte sans grumeaux puis applique le masque sur tes cheveux et laisse poser entre 30 mins et 1h et il ne reste plus qu'à rincer.

Le henné gloss (non colorant): fortifiant et brillance

- *4 à 6 cas bombées de henné neutre
- *2 cas de masque capillaire
- *de l'eau

Mélange le henné neutre avec de l'eau en l'ajoutant petit à petit pour obtenir une texture crème épaisse et ajoute le masque capillaire. On laisse poser au moins 30 minutes et on rince.

Eau de rinçage au vinaigre:

- *2 cas de vinaigre de cidre
- *1500 ml d'eau

Dans une bouteille mets les 2 cas de vinaigre de cidre puis ajoute les 500 ml d'eau. Il n'y a plus qu'à faire couler l'eau de rinçage sur les cheveux des racines aux pointes. Pas de rinçage.