

Sommaire

Les présentations

Il n'y a pas que les cheveux longs dans la vie !

Les cheveux en chute libre

Les femmes et leurs cheveux : ça ne va jamais !

Se réconcilier avec sa tignasse

Un brin de connaissances pour faire sensation auprès des copines

Passer au naturel, parce que je le vaudrais bien !

Et si tout commençait de l'intérieur ?

Aimer ses cheveux

Alimentation

Un sommeil réparateur

La zen attitude

S'oxygéner

Les soins

Nourrir

Mes cheveux ont-ils besoin d'être nourris ?

Comment nourrir mes cheveux ?

Les bains d'huile

- Huile de camélia
- Huile de sésame
- Huile de jojoba
- Huile de ricin
- Huile de noix de coco
- Huile de germe de blé
- Huile d'olive

Les masques qui se mangent

- Œuf
- Avocat
- Banane

Hydrater

Mes cheveux ont-ils soif ?

Comment hydrater mes cheveux ?

- Le gel d'Aloe vera
- Les hydrolats ou eaux florales

- Le miel
- Les produits laitiers animaux
- Les produits « laitiers » végétaux
- La crème hydratante
- Les actifs et humectants spécifiques

Les huiles essentielles

- Lavande
- Baie de saint Thomas
- Basilic
- Baie de laurier
- Romarin

Hydratation et nutrition : quelques recettes pour prendre soin de vos cheveux

Le shampoing

Fréquence du lavage

La qualité de l'eau

Bien choisir son shampoing

L'après-shampoing

Faire son shampoing

Après-shampoing

Faire son après-shampoing

Les bons gestes

Le rinçage

Eau froide

Vinaigre de cidre

Décoctions

Le séchage

Comment bien se sécher les cheveux

Je ne me lave plus les cheveux !

Le no-poo

Le shampoing sec

Le bicarbonate de soude

Le bois de panama

Savoir choisir sa brosse à cheveux

Démêlage aux doigts

Brosse en bois

Brosse en poils de sanglier

Peigne en bois

Les accessoires pour cheveux

Les 100 coups de brosse

Se couper les cheveux

Les fourches

Chez le coiffeur

Coupe ou entretien des longueurs ?

La pleine lune, ça marche ?

Colorations végétales

Henné

Poudres colorantes

Colorations végétales préparées

Et la nuit ?

La coiffure pour la nuit

L'oreiller

Cheveux en vacances

Pendant les règles...

Enrayer la chute et favoriser la pousse

La chute de cheveux et ses causes

(Stress, hormones, pollution chimique, pollution électromagnétique, accouchement...)

Des options naturelles et efficaces

Aliments et compléments alimentaires essentiels

Reconstruire sa flore intestinale

Les compléments essentiels

- Protéines
- Fer
- Soufre
- Zinc
- Vitamine B
- Les « bons gras »

Les potions antichute et accélérateurs de pousse

- L'huile de ricin
- L'huile de nigelle
- Le gel d'Aloe vera
- L'ail et l'oignon
- Le romarin
- L'ortie
- La noix de coco
- La potion magique
- Les poudres ayurvédiques

3 recettes de soins antichutes

Les hydrolats ciblés

Le massage du cuir chevelu

Les médecines alternatives au service des cheveux

Le yoga

La sophrologie

L'acupuncture et la médecine chinoise

L'homéopathie

La naturopathie

Les bains dérivatifs

Récapitulatif d'une bonne routine

Conclusion