

# Cheveux gras

Vos cheveux sont ternes informes et colle au cuir chevelu. Ils ont l'air sale alors que vous les avez lavés. Vos cheveux n'y sont pour rien, se sont les glandes sébacées du cuir chevelu qui sont responsables. Elles sécrètent du sébum, essentiellement composé de lipides, dont le rôle est de protéger et de lubrifier la peau. Chez certaines personnes les glandes sébacées produisent trop de sébum qui se répand alors sur toute la longueur du cheveu. Le problème peut-être génétique ou hormonal. Il peut-être aggravé par le stress, un régime trop riche en graisse et en sucre la prise de certains médicaments dont la pilule contraceptive, la pollution et les traitements trop agressifs.

## LES CONSEILS DE NINA:

. Prenez un shampoing au pH neutre à usage fréquent et, une semaine sur deux alterner alterne. avec un shampoing spécifique cheveux gras qui élimine le sébum du cuir chevelu et des cheveux. Même si vous n'avez pas de pellicules, un shampoing antipelliculaire à base de goudron de charbon peut donner de bons résultats sur les cheveux gras. En effet, les substances contenues dans ce type de produit permettent d'assécher les cheveux les plus gras.

. Vous devez laver vos cheveux tous les jours surtout par temps chaud et humide. Appliquer le shampoing laisser agir pendant quelques minutes rincez abondamment, puis recommencez. La deuxième fois, laissez encore le shampoing agir quelques minutes avant de rincer.

. Renoncez aux après shampoing, qui ne font que reconstituer le film gras que vous avez pris soin d'éliminer.

. Rincez-vous les cheveux avec une infusion de romarin. Cette herbe merveilleusement aromatique renferme des huiles essentielles qui limitent la surproduction de sébum du cuir

chevelu. Pour préparer une eau de rinçage au romarin, versez de l'eau bouillante dans une tasse sur deux cuillerées à soupe de romarin séché. Laissez infuser 20 minutes, filtrez, laissez refroidir et versez dans une bouteille en plastique vide. Rincez-vous les cheveux avec cette préparation après le dernier rinçage à l'eau. Si vous aimez le parfum du romarin inutile de rincer après ce soin.

. Vous pouvez aussi essayer l'eau de rinçage au jus de citron. Pressez deux citrons dans de l'eau distillée (environ deux tasses), puis versez dans une bouteille de shampoing vide. Lavez vos cheveux et rincez-les à l'eau claire, séchez-les, puis appliquez le mélange sur le cuir chevelu. Laissez les acides de jus de citron agir 5 minutes sur le sébum. Rincez à l'eau fraîche.

. Riche en acide, le vinaigre contribue aussi à dégraisser les cheveux. Mélangez une tasse de vinaigre et une tasse d'eau, rincez vos cheveux à l'eau claire, puis avec ce mélange. Ne craignez pas de sentir la vinaigrette car l'odeur se dissipe rapidement.