

# Pertes de cheveux: quelques astuces

Perdre ses cheveux peut rapidement virer au cauchemar... À cela, plusieurs causes : l'hérédité, une maladie, le stress ou des troubles hormonaux. Heureusement, il existe des astuces qui peuvent vous aider à retrouver une chevelure forte et brillante. Voici un masque fait maison qui favorisera la pousse des cheveux.

## un masque pour favoriser la pousse des cheveux

Ce masque naturel va renforcer votre cuir chevelu et donner de la brillance à vos cheveux. Cette recette est riche en vitamines (E, K, C, B1, B2 et B6) qui favorisent la pousse des cheveux, et en minéraux (magnésium, potassium et phosphore) qui sont nécessaires pour prévenir leur chute et leur donner du volume.

### Ingrédients :

- 1 banane
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- $\frac{1}{2}$  verre de bière brune

### Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez. Appliquez ce masque naturel sur vos cheveux et laissez reposer pendant une heure ou deux. Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Il est conseillé d'appliquer cette astuce uniquement une fois par semaine.

### Bienfaits :

Le jaune d'œuf est plein de protéines nécessaires pour augmenter la production de kératine. Celle-ci est une protéine composée d'acides aminés, qui accélère la pousse des cheveux. Il est également riche en vitamines A, D, E et contient des minéraux comme le fer ou l'iode. Le jaune d'œuf va donc donner de la brillance aux cheveux et préserver leur hydratation.

La banane est riche en vitamines, en minéraux et en fibres. Elle est donc conseillée pour l'organisme, et notamment pour les cheveux. Ses propriétés aident à bien les hydrater, à remédier aux cheveux rebelles et à donner de la brillance.

Le miel est très efficace pour hydrater le cuir chevelu car il aide à préserver les molécules d'eau. Il est riche en vitamines et en minéraux qui renforcent le cuir chevelu et accélèrent la pousse des cheveux. En outre, il a des propriétés antibactériennes qui aident à nettoyer les pores en profondeur et à limiter la production de sébum pour éviter les cheveux gras et leur donner une brillance naturelle.

Cela peut paraître surprenant, mais la bière a des effets magiques sur les cheveux. Un soin à la bière apporte de la brillance, de la douceur et du volume. En effet, la bière brune est riche en vitamines, protéines et minéraux. Elle contient également du saccharose qui renforce les cuticules des cheveux. Les protéines provenant du maïs, du blé et du riz contenues dans la boisson rendront vos cheveux plus épais. Par ailleurs, la bière contient un composé appelé biotine qui prévient la chute des cheveux et leur donne du volume.

Pour finir, il est déconseillé de laver vos cheveux avec de l'eau trop chaude, optez pour de l'eau tiède ou fraîche, cela vous aidera à refermer les follicules capillaires pour préserver la brillance et les renforcer.