



Les cheveux afros secs abimés quand ils sont secs c'est pas parceque ils manquent d'eau,non,desfois c'est parceque la tige capillaire s'est fragilisée et qu'il ya defaut de sebum qui protege les cheveux ou soit peuvent souffrir aussi des agréssions exterieurs pour les reparer il faut etre patient.

***Lavage:

la multiplication des shampoing avec sulfate ou sans d'ailleurs est à banir, laver ses cheveux 2 à 3 fois par mois à mon avis est mieux parce que plus vous multipliez les shampoing, plus vous abimez vos cheveux, parce que les shampoing à répétition contribuent à l'élimination du sebum, les cheveux sont donc moins protégés. Pour reparer il faut utiliser des bons shampoings riches en actifs nutritifs,ou des traitements à base d'acides gras essentiels comme en contient l'huile de palme. Ne pas trop utiliser des shampoings qui contient trop de mousse. Pour avoir de beaux cheveux, il faut faire des soins au moins 2 fois chaque mois, des soins comme masque, bain d'huile à base de karité, d'huile de palme, d'huile d'avocat, associé à d'autres huiles. A la base ces huile doivent contenir des acides gras essentiels et laisser poser sous un film plastique et laver à l'eau froide(pas l'eau glacée,une eau

normale). Ne pas laver ses cheveux à l'eau chaude, car l'utilisation fréquente de l'eau chaude abîme la tige en profondeur et le débarrasse de son sébum. Donc privilégiez une eau normale. L'étape du rinçage ne doit pas se faire à la hâte, il faut prendre son temps de bien enlever le shampoing parce que la mousse qui reste dans les cheveux les abîme et les rends plus cassant

*****Traitements aux huiles**

2 cuill à soupe de l'huile de macadamia, 2cuill à soupe d'huile de coco, 1 cuill à soupe d'huile d'olive, 2 cuill à soupe de l'huile de palme.poser 2h sous un film plastique

*****Exemple de recette , Masque hydratant à l'avocat:**

ingrédients:

- 1avocat(tout dependra de la longueur)
- 2 cuill à soupe de l'huile de tournesol
- 2 cuill à soupe de l'huile de palme
- 2 cuill à soupe de fromage blanc

vous mixez le tout

temps de pose: 2h sous un film plastique ou un bonnet auto chauffant

Lavage: shampoing doux et apres shampoing

Mon avis:

l'eau de source ou naturelle pour moi est la meilleur pour laver ses cheveux.moi je n'utilise que ca parce que l'eau avec calcaire vous risquerez de dire adieu en quelques jours à vos cheveux car il va les casser, en tout cas me concernant c'est le cas. Mais si vous utilisez de l'eau avec du calcaire, vous pouvez utiliser en dernier rincage 2cuill à soupe de vinaigre de cidre dans un demi litre d'eau naturelle car il permet de neutraliser le calcaire et vous laisser secher vos cheveux à l'air libre,ne pas utiliser de sechoir