

– COURS 5 –

ASTUCE SOIN : LES CHEVEUX



RECETTE ANTI-POUX

✓ BUT

Éviter la venue des poux, les éloigner ou éradiquer la présence des poux (parasites).
Avoir des cheveux sains, doux, nourris et donc, sans poux.

✓ MATÉRIELS REQUIS

- Un peigne anti-poux



- Un verre d'eau

✓ INGRÉDIENTS

- Votre shampoing liquide ou de l'huile végétale de coco
- Huile Essentielle de Tea Tree
- Une eau de rinçage vinaigrée
- 20 - 30 ml de vinaigre de cidre
- 60 ml d'eau

✓ MODE OPÉRATOIRE

L'idée va d'abord être de réaliser un masque capillaire d'huile végétale de coco pure et de le laisser poser 1h minimum – *l'idéal étant toute une nuit* – avant de procéder à un shampoing.

Pour cela, prélevez une cuillère à soupe de coco et l'appliquer mèche par mèche sur tout le crâne, en partant des racines.

Cette huile végétale sent bon et nourrit. Elle est antiparasitaire, répulsive et étouffe les poux.

Après la pose, prélevez votre dose de shampoing et ajouter-y 3 gouttes d'HE de tea tree. Vous pouvez par exemple mettre la quantité nécessaire à un shampoing normal dans un petit bocal. Appliquez celui-ci sur la tête et toute la chevelure pendant 5 minutes.

Lavez, puis rincez bien.

Il sera certainement nécessaire de pratiquer plusieurs shampoings pour rincer toute l'huile.

Si vous le souhaitez, et encore uniquement lors du 2^{ème} shampoing, vous pouvez procéder de la même manière que le 1^{er} et ajouter 1 à 3 gouttes d'HE.

Rincez enfin les cheveux avec un verre rempli de vinaigre de cidre à 1/3 et 2/3 d'eau que vous aurez alors préparé en amont.

Peignez mèche par mèche à l'aide d'un peigne à poux.

Vous pouvez renouveler l'opération pendant 3 jours consécutifs et jusqu'à 8 à 15 jours au plus tard. 10-15 jours étant le temps que mettent les lentes pour donner des poux.

Note : Pensez à laver à 60 °C tout le linge de maison et les vêtements.

✓ MODE D'UTILISATION

Dès 3 ans. *Par voie cutanée*, ajouter 1 goutte d'huile essentielle dans 4 gouttes d'huile végétale et mélanger entre les mains pour ensuite l'appliquer sur le cuir chevelu.

Pour les + de 6 ans, déposez 1 goutte pure à différents endroits du cuir chevelu (max 6 gouttes), à renouveler chaque jour jusqu'à disparition des poux ou bien pour prévenir l'apparition des poux.

Mettre 1 goutte d'huile essentielle dans une noisette de shampoing liquide à chaque lavage.

✓ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Faire le test allergique avec une goutte d'H.E au creux du coude avant toute utilisation et attendre 24 heures pour s'assurer qu'aucune irritation ou réaction allergique n'est apparue.

Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques (car il peut y avoir un risque épileptogène à forte dose).

Bien fermer les yeux lors des shampoings.

✓ CONTRE-INDICATIONS

Déconseillé les 3 premiers mois de grossesse et les enfants de - de 3 ans..



RECETTE BEAUTÉ DES CHEVEUX

✓ BUT

Une chevelure éclaircie et un entretien des cheveux blonds, tout en apaisant et calmant la peau et le système nerveux.

✓ MATÉRIELS REQUIS

- Flacon vide 50 ml

✓ INGRÉDIENTS

- Huile essentielle de Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)
- Shampoing neutre

✓ MODE OPÉRATOIRE

Dans votre flacon vide de 50 ml, versez un peu de votre shampoing neutre, puis ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine.

Complétez avec à nouveau, votre shampoing neutre jusqu'à remplissage du flacon.

Bouchez, homogénéisez puis étiquetez votre flacon (date, indication et/ou ingrédients).

✓ MODE D'UTILISATION

Prélevez la quantité suffisante de ce soin pour nettoyer vos cheveux et masser vos longueurs si vous en avez et remonter jusqu'à vos racines.

Vous pouvez utiliser ce shampoing en cure (puisque'il a une action calmante) jusqu'à ce que le flacon soit vide ou bien l'utiliser 1 fois par mois.

✓ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Demander l'avis d'un médecin pour les personnes épileptiques.

✓ CONTRE-INDICATIONS

Déconseillé les 3 premiers mois de grossesse.