

# Recettes de masques naturels pour les cheveux secs et cassants

Tous les masques qui vous sont proposés ci-dessous sont à laisser poser au minimum 20 minutes et au maximum toute une nuit.

Pour une efficacité décuplée n'hésitez pas à emballer votre chevelure de papier cellophane et/ou d'un essuie de bain.

Lorsque le temps de pose est terminé, toujours rincer abondamment et faire suivre ensuite par votre shampoing habituel.

## Le masque à l'avocat

Pelez un avocat, enlevez le noyau, puis coupez-le en deux afin qu'il soit plus facile à écraser. Placez-le dans un bol puis ajoutez une cuillère d'huile d'olive ainsi qu'un jaune d'œuf. Mélangez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène (si besoin utilisez un mixeur). Appliquez sur vos cheveux en insistant sur les pointes.



## Le masque au miel et à la banane

Mélangez la banane avec trois cuillères de miel, puis ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande.



## Le masque au yaourt et à l'œuf

Mélangez 6 cuillères de yaourt nature et un blanc d'œuf battu en neige. Appliquez sur vos cheveux.



## Le masque à l'huile d'amande

Faire chauffer quelques secondes au micro-ondes, quelques gouttes d'huile d'amande, puis d'appliquer sur les pointes.

## Le masque au miel et l'huile d'olive

Mélangez 1/2 tasse de miel et 3 cuillères d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez-le à partir du cuir chevelu jusqu'aux pointes. Chaque mèche doit être parfaitement recouverte.



OLIVE OIL

## Le masque à l'aloé vera

Coupez deux feuilles d'aloé vera dans le sens de la longueur pour en extraire la pulpe, puis mélangez 5 minutes dans un bol contenant 3 cuillères de votre après-shampooing habituel. Appliquez sur vos cheveux et laissez agir 30 minutes. Rincez à l'eau et lavez avec votre shampooing habituel.



ALOE VERA

## Le masque à la mangue et à l'huile de coco

Mélangez 1/2 mangue réduite en purée avec 2 cuillères à soupe d'huile végétale de Coco et 2 cuillères à soupe d'huile végétale d'Avocat. Appliquez le mélange sur vos longueurs et pointes en petite quantité après l'avoir chauffé entre vos paumes. Massez les mèches une à une pour bien gagner tous les cheveux.



COCONUT OIL

## Le masque à la fraise, au miel et à l'huile d'olive

Mixez 20 fraises avec 2 cuillères de miel et 2 cuillères d'huile d'olive. Mélangez durant quelques minutes puis laissez poser sur le cuir chevelu environ 30 minutes.



STRAWBERRIES

## Le masque à l'huile de soja et de ricin

Mélangez une cuillère d'huile de soja et deux cuillères d'huile de ricin en faisant chauffer à feu très doux. Vous pouvez utiliser le micro-ondes. Une fois sortie du feu ou du micro-ondes, laissez tiédir puis massez-vous le cuir chevelu.

## Le masque à l'oeuf et à la banane / avocat

Mixez une banane fraîche ou un avocat bien mûr avec un verre d'huile végétale. À côté de celà, monter une mayonnaise en battant l'huile et le jaune d'œuf. Mélanger les deux préparations ensemble et appliquer sur les cheveux et masser. Le masque doit recouvrir la chevelure entière.



## Le masque « mayonnaise »

Dans un bol, mettre un œuf, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de citron. Bien émulsionner le tout et appliquer ce mélange sur les longueurs et bien répartir uniformément à l'aide d'un peigne.

LEMON



## Le masque au rhum

Mélanger une cuillère à soupe de rhum avec une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'amande douce. Ce masque s'applique surtout sur les pointes. Une recette surprenante, mais très efficace pour prendre soin des cheveux secs !

## Les masques à la bière

**Recette 1 :** Dans un récipient, mélangez 2 cuillères à soupe de bière plate, 2 cuillères à soupe d'eau minérale, 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 5 gouttes d'huile essentielle de romarin ou de citron. Massez vos cheveux avec cette préparation.

**Recette 2 :** Dans un récipient, mélanger 3 cuillères à soupe de bière et 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Appliquer sur la chevelure et particulièrement sur les pointes fourchues. Rincez à l'eau pour vous débarrasser de l'odeur qui de toute manière disparaîtra au bout de quelques heures.

**Recette 3 :** Dans un récipient, mélangez un œuf entier avec 30 ml de bière. Appliquez sur les cheveux humides. Massez légèrement.

