

## Les huiles essentielles et leurs bienfaits capillaires

	Pour longueurs	Propriétés	Pour cuir chevelu	Propriétés	Contre-indications
<b>Menthe poivrée</b> ( <i>Mentha x piperita</i> )	- clairsemées - fines	- améliore la texture et la qualité du cheveu  - aide à une repousse plus épaisse et dense	- enflammé et démangeant - irrité - gras - peu tonique	- anti-infectieuse - purifiante - détoxifiante - anti-inflammatoire - assainissante - anti-démangeaisons - tonifiante - stimule la circulation sanguine (donc favorise la pousse)	<b>Contient des cétones</b> : absolument <b>interdit</b> si tu es enceinte ou allaitante.  ⚠ Ne jamais utiliser cette HE pure, veilles à toujours la diluer.
<b>Ylang Ylang</b> ( <i>Cananga odorata</i> )	- sèches - fragilisées - ternes	- nourrissante - revitalisante - apporte - brillance	- gras - peu tonique - en perte de densité capillaire - irrité et démangeant	- régule le sébum - tonifiante - anti-irritante et apaisante - purifiante (anti-parasitaire) - prévient la chute capillaire et favorise la (re)pousse	<b>Contient linalol, géraniol et benzyl alcohol</b> : elle n'a <b>pourtant aucune contre-indication</b> . Son degré de toxicité est moindre  ⚠ S'abstenir si tu es sensible aux allergènes ou que tu as des pathologies cutanées (ex. dermite).
<b>Arbre à thé</b> ( <i>Melaleuca alternifolia</i> )			- en perte de densité capillaire - attaqué par les poux - infectieux et démangeant - pelliculaire	- anti-chute - purifiante à large spectre - restaure le follicule pileux - anti-bactérienne - décongestionnant - assainissante - hydratante - tue les poux - stimule la circulation sanguine et augmente l'afflux sanguin vers la zone concernée	<b>Contient terpinéol et 1,8-cinéole</b> : HE généralement bien tolérée mais peut être allergisante et parfois asséchante (si abus ou appliquée pure).  ⚠ <b>Interdite d'utilisation durant les 3 premiers mois de la grossesse.</b>
<b>Lavande aspic</b> ( <i>Lavandula latifolia</i> )	- sèches - abimées	- redonne brillance et souplesse - adoucie	- gras - irrité et démangeant - stressé (forte tension ou manipulation)	- apaisante - fortifiante - tonifiante - assainissante - purifiante - antifongique - repousse les poux - anti-stress - régule le sébum	<b>Contient cétones, oxydes et linalol</b> : interdite durant la grossesse et l'allaitement.  ⚠ <b>S'abstenir si passé ou épisodes épileptiques.</b>  Note : Elle contient du camphre
<b>Lemon grass</b> ( <i>Cymbopogon citratus</i> )	- ternes	- apporte brillance et éclat	- pelliculaire - gras - enflammé - en manque de tonicité	- tonifie - stimule la circulation sanguine - anti-inflammatoire - anti-infectieuse - purifiante	<b>Contient des aldéhydes et du géraniol</b> : à <b>éviter</b> si tu es enceinte ou allaitante.  ⚠ HE irritante pour les cuirs chevelus les plus sensibles.
<b>Pamplemousse</b> ( <i>Citrus paradisi</i> )			- gras et congestionné - chute excessive de cheveu	- anti-chute - anti-sceptique - assainissante - anti-oxydante - astringente - fortifie le cheveu et le follicule pileux	<b>Contient linalol, limonène et aldéhydes photo-sensibilisants</b> : HE photo-sensibilisante donc privilégier l'utilisation dans les soins à rincer ou mélanger avec une HV afin de masser le cuir chevelu le soir. Allergisante et irritante si appliquée pure. <b>Réservée aux adultes et aux adolescents</b> . Ne pas utiliser si tu es enceinte ou allaitante.  ⚠ Elle augmente la pression sanguine
<b>Palmarosa</b> ( <i>Cymbopogon martinii</i> )	- sèches ou déshydratées - ternes	- hydratante - astringente (resserre les pores) - apporte brillance et souplesse	- enflammé et démangeant - gras - pelliculaire	- antibactérienne - antifongique - antivirale - stimule le renouvellement cellulaire - assainissante - régule le sébum - astringente	<b>Contient du géraniol</b> : éviter d'en utiliser trop souvent si tu es enceinte ou allaitante.  ⚠ HE allergisante : à éviter en cas de cuir chevelu trop sensible ou réactif.