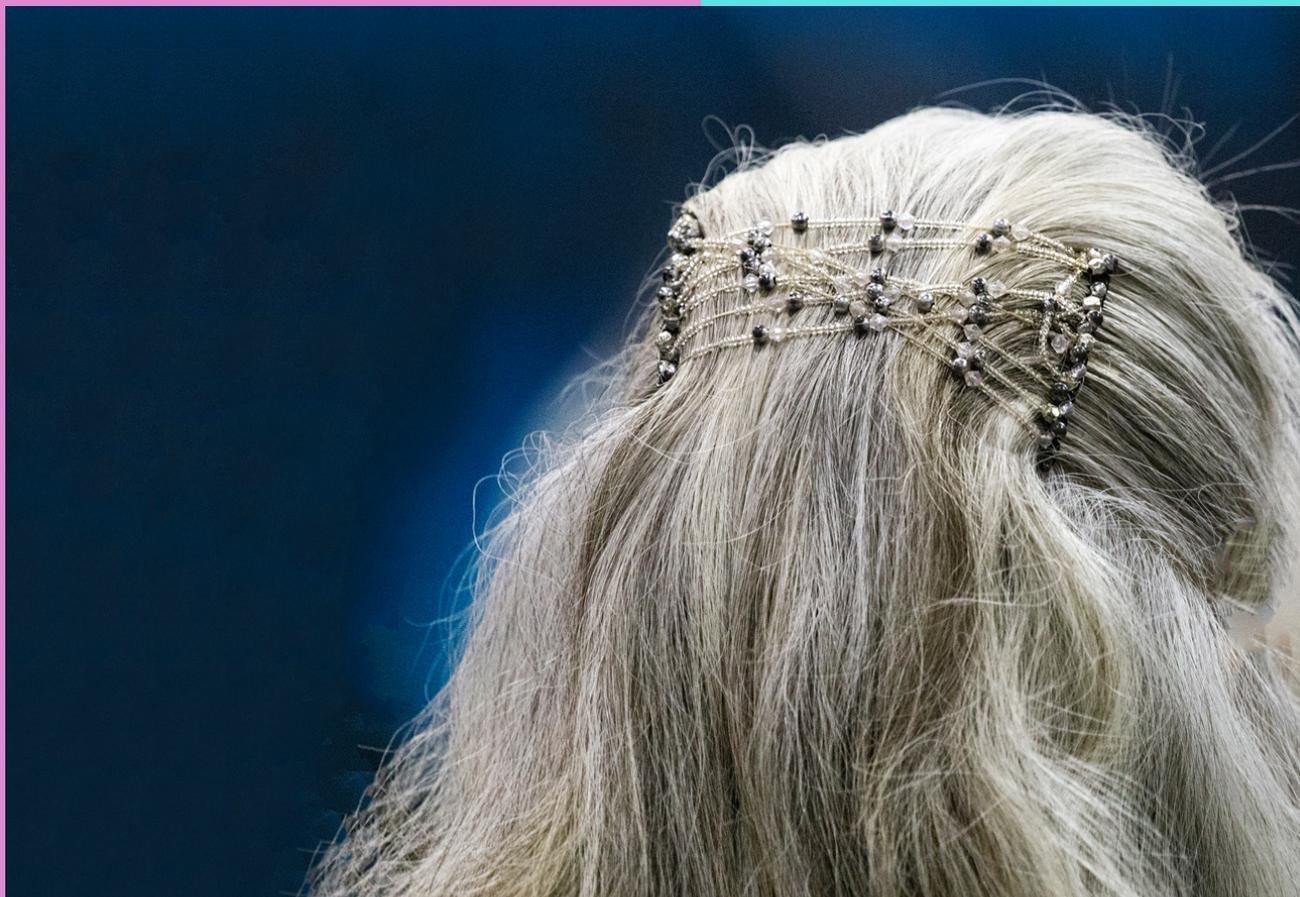


Les plans beauté de Chloé



RALENTIR L'APPARITION DES CHEVEUX BLANCS

Avril 2023



By Question des Qi Libres

Série N°15

RALENTIR L'APPARITION DES CHEVEUX BLANCS

Qu'est ce qui détermine la couleur de nos cheveux?

La coloration des nos cheveux dépend d'une molécule appelée Mélanine. Elle est également responsable de la coloration de notre peau et de nos yeux (Iris).

Il existe deux types de mélanine :

La **phéomélanine** qui en grande quantité engendre des cheveux Blands à Roux.

La **Eumélanine** qui en grande quantité engendre des cheveux Châtains à Bruns.

RALENTIR L'APPARITION DES CHEVEUX BLANCS

Quelles sont les principales causes de l'apparition des cheveux blancs ?

Au fil du temps la production de mélanine diminue ce qui engendre le blanchissement des cheveux.

Les principales causes sont :

- Le vieillissement qui contribue à la disparition des cellules productrices de la mélanine;
- les radicaux libres qui sont susceptibles d'endommager les cellules productrices du pigment tels que:

Tabac,

Rayons ultra-violet (rayons du soleil)

Pollution de l'air

Substances et Produits chimiques (amiante...)

RALENTIR L'APPARITION DES CHEVEUX BLANCS

Comment stimuler la production de mélanine des cheveux?

Il est possible d'intégrer dans votre alimentation des vitamines qui vont booster la production de mélanine :

Vitamine A	Vitamine B	Vitamine E
<i>Béta carotène : carottes, melon, abricots, courge</i>	<i>B6 et B12: Poisson Fruits de mer</i>	<i><u>Huiles végétales</u> : Germe de blé Tournessol Arachide</i>
<i>Légumes à feuilles vert : Epinards, Brocolis...</i>	<i>Bœuf Mouton Poulet Banane pois chiches Céréales</i>	<i><u>Fruits à coques</u> : Amande, Noisette, noix du Brésil, graines</i>
<i>Produits Laitiers</i>		<i>Oeufs, Poissons gras (sardine), fenouil, son de blé</i>

RALENTIR L'APPARITION DES CHEVEUX BLANCS

Les aliments à consommer avec modération?

Les aliments qui altèrent la production de mélanine :

- *Le curcuma*
- *L'aloé*
- *Le jus de citron*
- *Le thé vert*

RALENTIR L'APPARITION DES CHEVEUX BLANCS

Les cheveux blancs peuvent-ils revenir brun ?

Et bien NON, un cheveu blanc ne peut redevenir brun car les cellules responsables de la production de mélanine ne produisent plus assez de substance.

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres