

# *Comment Réparer Ses Cheveux Abîmés Sans Se Ruiner !*



*Voici ton guide pratique qui va t'aider à Résoudre ton  
problème définitivement  
Avec une méthode douce, simple efficace  
Et surtout 100% naturelle...*



➤ **4 Recettes Maison simples à réaliser**

*(Qui remplacent les produits nocifs du commerce)*

♥ Bain d'huile

♥ Shampoing

♥ Masque 3 M

♥ Baume Miss BIO Nutritif



➤ **7 Etapes Essentielles**

Pour en Finir Définitivement  
avec Les Cheveux Fourchus,  
Secs

Et Cassants...

Qu'ils soient colorés, secs, gras, raides ou frisés, ce guide s'adresse aux femmes soucieuses de leur santé capillaire.

Nos cheveux exigent beaucoup de douceur et d'attention, avec des soins adaptés à leurs exigences.

Dans ce E-BOOK tu trouveras des conseils et astuces ainsi qu'un plan d'action en 7 étapes à suivre pour soigner tous types de cheveux cassants, et en bonus 4 recettes faciles à appliquer chez soi...



### **Petite information**

Les informations contenues dans ce guide ne doivent pas être considérées comme un avis médical.

Il est rédigé à des fins purement informatives. Il n'a pas pour objet de remplacer les conseils, traitements ou recommandations fournis par les professionnels de santé.



# Sommaire

- ♥ *Situation actuelle* *Page 5*
- ♥ *Comprendre le problème* *Page 6*
- ♥ *Les Causes principales* *Page 7*
- ♥ *Les 2 Solutions* *Page 8, 9*
- ♥ *Plan d'action en 7 étapes* *Page 10*
- ♥ *DIY- Recettes Maison* *Page 11, 12 13, 14*
- ♥ *Petit récapitulatif* *Page 15*
- ♥ *Vertus des produits naturels* *Page 16*
- ♥ *Accessoires et produits nécessaires* *Page 17*
- ♥ *Témoignages - « Elles ont testé »* *Page 18*
- ♥ *Le BLOG et Réseaux sociaux* *Page 19*
- ♥ *Remerciements* *Page 20*

# *Situation Actuelle*

**Si tu es là c'est pour une très bonne raison : « apprendre à résoudre un problème capillaire avec une méthode simple et efficace ».**

**Et surtout de comprendre pourquoi, ta crinière est en période de crise, pour enfin arrêter de lui imposer ce qu'elle ne veut surtout pas !**

**Peut-être même qu'au moment où tu prends connaissance de ce guide, tu es dans l'une des situations suivantes :**

*Tu as les cheveux qui ne ressemblent plus à rien, et tu n'arrives rien à en faire. Pourtant, tu as essayé d'être aux petits soins, mais ils ne veulent rien savoir...*

*Ou bien, tu ne sais plus quoi faire ni quel produit utiliser, car tu as acheté les meilleurs soins du commerce, sans avoir de résultat concret. ..*

**Tu ne comprends pas pourquoi rien ne fonctionne pour toi !**

*Ou encore, tu as peur que cela dure et qu'ils ne restent à jamais comme ça, alors que tu es encore jeune...*

*De plus, tu aimerais trouver une solution rapide et efficace afin de les réparer avant que les beaux jours arrivent ;*

**Objectif : être au top pour l'été**

*Enfin, tu espères secrètement ne surtout pas devoir les couper : cela serait une catastrophe et un moment très difficile à vivre, car ton objectif capillaire est d'atteindre une certaine longueur !*

**A cause de cela, tu te sens frustrée, impuissante, et tu cherches désespérément la potion magique qui t'aidera à retrouver une belle crinière !**

**Ces situations, je les ai vécues et nous ne sommes pas les seules. En effet, nous faisons toutes les mêmes erreurs de manipulation, et nous utilisons sans nous en douter des produits inappropriés.**

**Si tel est ton cas, et que tu en as marre d'avoir un balai sur la tête, alors je n'ai qu'une chose à te conseiller pour retrouver une chevelure de rêve, douce et soyeuse :**

**Suis le Guide !**

# Comprendre le problème

## Reconnaître les Cheveux Abîmés



Si tes cheveux sont devenus très secs et ressemblent davantage à de la paille mâchée qu'à une douce tige lisse et bien définie, alors il est fort probable qu'ils soient abîmés ; Ne te décourage surtout pas, il existe des solutions pour ça !

### Bon à savoir :

*Le cheveu est sensible à la chaleur : Même un protecteur de chaleur comme les sérums ne peut rien faire contre l'agressivité des appareils chauffants, l'idéal est de ne pas les utiliser ou juste occasionnellement...*



## *Les causes principales*

- Les appareils chauffants
- Coloration non naturelle à répétition
- Ingrédient chimique dans nos produits  
(Shampooing, Gel, Mousse coiffante, laque, cire etc ...)
- L'environnement (Pollution, UV, Froid)
- Manque d'hydratation
- Manque de nutrition
- Mauvaises habitudes (toujours la même coiffure, se brosser les cheveux mouillés etc...)  
**Je ferai très prochainement une liste des mauvaises habitudes à bannir**
- Manipulation agressive
- Mauvaise alimentation (régime, carences)
- Coiffure stricte (Natte, Chignon, Queue de cheval, trop serrés)

# Les 2 Solutions



## 1. Méthode habituelle, peu efficace et coûteuse Ce que j'appelle les produits « artificiels »

Tu as acheté les meilleurs produits du marché, censés réparer les dégâts : Cela t'a permis d'y croire un moment, mais c'est reparti de plus belle. Quelle injustice !

Après tous ces efforts, tu ne comprends pas pourquoi ta tignasse ne ressemble pas à la promesse sur l'emballage !

Et bien c'est simple, nos cheveux ont besoin de soins naturels, pas de produits bourrés d'ingrédients destructeurs de touffe !

Why ??? Because tout simplement nous sommes créés de substances naturelles, le corps est composé de 70% d'eau avec un extrait d'argile, (S12V23) ce qui veut dire que l'être humain n'a pas de trace d'alcool, ni de paraben et encore moins de silicone dans le corps !

### PRODUITS CHIMIQUES À BANNIR



Regarde toujours la composition

- Silicone ou Diméthicone
- Paraben
- Sulfate
- Ammoniac
- Alcool





## **2. Mon Concept 3 E**



### **Economique, Ecologique, et Efficace**

Ce dont tu as besoin c'est d'un remède efficace à long terme et totalement naturel ;

Je te conseille donc une recette nutritive, et un plan d'action à suivre, spécialement conçu pour les cheveux en détresse, à base de produits totalement naturels, tel que le miel, l'huile d'olive et bien d'autres matières premières, que tu as sûrement dans ton placard 😊



### **Information importante**

Il faut bien comprendre qu'aucun produit du monde ne répare les fourches, la seule solution est de COUPER ! Mais pas n'importe comment !



# Plan d'action en 7 étapes

♥ **Démêle soigneusement** avec tes doigts, en partant du bas pour remonter vers la racine, termine la manipulation en douceur avec un peigne bien propre sans cadavres de cheveux, ni poussière, en gros nettoie bien le peigne et fais aussi attention qu'un cheveu ne se coince pas dans un ongle cassé. Pour plus de sécurité avant de commencer le démêlage, assures toi d'avoir les ongles bien limés! ;)

♥ **Couper** toutes les fourches, avec une marge de quelques millimètres, afin d'éviter que la fourche remonte.

C'est primordial, pourquoi ? D'une part, ça va les renforcer, et d'autre part ils vont être plus faciles à entretenir, et surtout tu pourras dire bye bye aux pointes sèches, cassantes et fourchues !

♥ **Faire un bain d'huile** : avant chaque shampoing, en insistant bien sur les longueurs, enveloppe ta choucroute huileuse avec une serviette chaude ou un film alimentaire et laisse pauser ainsi pendant minimums 30 minutes. (Voir la recette page 11)

♥ **Laver** ta crinière 1 à 2 fois par semaine, avec un shampoing doux ou au mieux un shampoing fait maison, (voir la recette page 12) Si ton eau est trop calcaire, privilégie une eau de source pas chère !

♥ **Appliquer** ensuite un masque (voir recette Masque 3 M page 13) qui va assouplir et soigner en profondeur les longueurs pendant 15 à 30 minutes.

♥ **Re Lave et Sèche** avec une serviette microfibre, puis à l'air libre si possible,

**(Evite absolument tous les appareils chauffants, c'est une question de vie ou de mort !)**

Et enfin, après le lavage et séchage, **scelle avec le baume nutritif** (voir la recette page 14) ou si tu n'as pas l'occasion de faire ta mixture, récupère un peu d'huile que tu trouveras dans ton placard, par exemple, Huile d'olive, ou bien huile de noisette, ou encore huile de coco qui fera très bien l'affaire en attendant d'avoir la possibilité de faire ton soin complet !

☞ **« BON A SAVOIR : toutes les huiles Végétales nourrissent les cheveux certaines un peu plus que d'autres ! »**

♥ **Dormir** avec une coupe protectrice genre une natte ou un chignon, bien sur, pas trop serré, et surtout évite de dormir les cheveux lâchés, comme ça au réveille, ils seront en pleine forme après une nuit calme sans agitation ! L'idéal est bien sûr d'envelopper ta moumoute toute douce dans un foulard en satin ou en soie. Si tu n'as ni l'un ni l'autre, jette un coup d'oeil dans ton dressing à la quête d'un vieux chemisier et enveloppe ton coussin avec !

☞ **« BON A SAVOIR : Le satin et la soie préservent la fibre capillaire contrairement au coton et autres textures qui se frottent aux cheveux et les abîment...**



# *DIY - Recettes Maison*

## *Bain d'huile*

*(Recette pour cheveux courts à mi- long)*



- 1 CC d'huile de ricin
- 1 CS d'huile d'olive
- 3 gouttes HE de romarin à cinéole

Applique sur les longueurs ~~pas la racine~~, et laisse pauser sous un film alimentaire ou une serviette chaude pendant minimum 30 minutes.

# Shampooing

Le shampooing naturel remplace ton shampooing chimique que tu as surement dans ta salle de bain !

Je rappelle que la plupart des shampooings du commerce sont bourrés de substances très nocives pour les tifs, d'où l'importance de vérifier toujours la composition de vos produits.

Mais si vraiment tu n'as pas le temps de faire tes propres mixtures, alors investis sur une base lavante ou un très bon shampooing BIO...

**Le jaune œuf**   
**pour les cheveux Secs**

**Le blanc d'œuf**   
**pour les cheveux Gras**

## Conservation :

Maximum  
1 à 2 jours au frigo

- 1 CS de Miel liquide
- 1 CS de jus de citron
- 1 Jaune d'œuf ou Blanc selon tes cheveux
- 3 Gouttes Huile Essentielle Arbre à thé - Tea Tree



Mélange le tout dans un bol, puis applique sur cheveux mouillés, masse délicatement sans frotter !

Rince soigneusement, et pour terminer en beauté avec en bonus une brillance garantie ;

Rince au jet d'eau froide mélangé à du vinaigre blanc ; pour cela avant le shampooing prépare une bouteille d'eau minérale avec comme mesure « un bouchon de vinaigre blanc dans une bouteille 1 litre d'eau »

**PS** : évite l'eau chaude, privilégie toujours l'eau tiède ou au mieux l'eau froide qui resserre les pores du cuir chevelu et referme les écailles de la cuticule pour avoir un aspect lisse sans frisottis. Je conseille l'eau chaude vraiment si les cheveux sont très sales puis toujours finaliser avec un jet d'eau froide...

## *Le Masque 3 M*

Le Masque Maison Mayonnaise que j'appelle **3 M**, convient parfaitement aux cheveux secs, cassants, fourchus, il est très riche en :

- ♥ Vitamines
- ♥ Fer
- ♥ Et Acide Folique

- 2 CS de mayonnaise
- 1 CS de huile d'olive
- 1 Jaune d'œuf

Mélange le tout dans un bol, puis

Applique sur cheveux mouillés, pendant 15 à 30 minutes

Rince soigneusement.

Et pour terminer en beauté avec en bonus une brillance garantie comme pour le shampoing vu précédemment, termine le rinçage avec un jet d'eau froide mélangé à du vinaigre blanc .

### **Vérification avant achat des matières premières :**

Achetez si possible toujours des produits naturels et BIO, certains moyens d'extractions des différents produits naturels peuvent nuire à leur qualité.

Il faut donc toujours choisir les produits BIO, et vérifier qu'ils soient bien **vierges, purs** et de **première pression à froid**

...

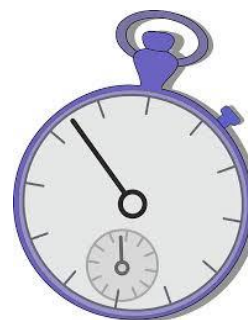


# Baume Nutritif Miss BIO

**Le Baume est un soin intensif qui va nourrir, hydrater et réparer les cheveux en profondeur. Je l'ai spécialement conçu pour les moutonnettes déprimées, assoiffées et en manque d'énergie ...**

## Ustensiles

- Pot bien propre et stérilisé pour éliminer toutes les bactéries
- 1 bol
- 1 balance
- 1 cuillère
- 1 casserole



**Temps de préparation**  
environ 30 minutes

- 20 gr. de beurre de karité
  - 20 gr. de beurre de coco
  - 10 gr. de cire d'abeille
  - 5 CS d'huile de votre choix ou au mieux un mélange (Olive, Ricin, Jojoba)
  - 5 gouttes d'huiles essentielles Ylang Ylang
  - 5 gouttes de conservateur « vitamine E »
1. Faire fondre au bain marie en même temps le beurre de karité et la cire d'abeille puis retirer du feu dès que c'est devenu liquide
  2. Ajouter ensuite l'huile de votre choix
  3. Bien mélanger pendant 15 minutes
  4. Laisser tiédir et ajouter en dernier HE Ylang Ylang et la vitamine E en agitant énergiquement pendant 10 minutes...
  5. Transférer la préparation dans un pot propre
  6. Laisser reposer un peu
  7. Et enfin appliquer votre potion magique sur les longueurs, et à chaque fois qu'ils seront secs, mais il faudra **toujours hydrater avant avec de l'eau** si possible minéralisée pour éviter le calcaire !

## *Petit récapitulatif*



Bain d'huile - minimum 30 mn, maxi toute la nuit



Shampoing



Masque 3 M - (pose entre 15 à 30 mn)



Rinçage à l'eau froide



Baume Miss BIO Nutritif - (soin sans rinçage)

Faites votre soin capillaire 1 fois par semaine pour moi c'est tous les dimanches...

Et pour le baume nutritif, selon l'humeur de votre crinière !



# Vertu des produits naturels



## Huile de Ricin :

Favorise considérablement la repousse des cheveux, et apporte également du volume, Aide à fortifier le cuir chevelu, protège et renforce les cheveux

## Huile d'Olive :

Provient d'un arbre béni, pénètre la tige capillaire, teneur en vitamine A, B, E, K, renforce, vigueur, et brillance



## Huile d'Argan :

Réputée pour ses propriétés nourrissantes, régénérantes, et restructurantes

## Huile de Coco :

Une des seules huiles qui pénètre à l'intérieur de la fibre capillaire, elle favorise la pousse, donne de la brillance, force et vigueur



## Miel :

Riche en antioxydants et reconnu pour ses propriétés antibactériennes, adoucissantes et éclaircit les cheveux

## Jaune d'œuf :

Bourré de protéines, les œufs disposent de grandes quantités d'apports en vitamine B5, B12, A, E, B7, ainsi qu'en sélénium, fer, Iode et acide folique



## Henné Neutre :

Soin NON Colorant contrairement aux autres hennés, assainit les cuirs chevelus gras ou à pellicules, apporte force, brillance, et volume

## Rhassoul du Maroc

Le Rhassoul est le Shampoing par excellence, qui absorbe les impuretés, et apporte vigueur, force et volume





# Accessoires et Produits Indispensables

*Cliquer sur les liens pour avoir plus de renseignements sur les produits du site Amazon*



Bonnet auto-chauffant



Bonnet de nuit en satin avec attaches



Fourreau anti casse en satin Noir



Huile de Ricin



Huile d'olive



Henné Naturel



Henné Neutre



Serviette Magique Microfibre



Tangle Teezer - Brosse Démêlante pro

## *Elles ont Testé*

### *Cassandra*



100% satisfaite de ces nouvelles techniques pour prendre soin de mes cheveux. A la poubelle shampoings, démêlants et autres horreurs de supermarchés, place au henné, à l'huile d'argan et aux bases lavantes neutres. Merci Mariam pour tes précieux conseils, grâce à toi j'ai retrouvé une moumoute de rêve! Je suis super contente, en plus j'adore faire mes mixtures...

Merci Mariam grâce à tes conseils précieux, j'ai bien remarqué une grande différence et je suis devenue une adepte des produits naturels surtout quand il s'agit de se préparer un soin cosmétique. J'utilise toutes sortes d'huiles pour le bain d'huile afin de nourrir mes cheveux assoiffés, de nature secs; mais le bestseller reste l'huile d'olive, il répond aux exigences de ma tignasse ; et pour le shampoing c'est clair j'en achète plus ! Ils sont tous bourrés de produits nocifs et nuisent gravement à la santé de mes cheveux, Le Rhassoul reste le produit naturel qui nettoie parfaitement en les gardant propres plusieurs jours!



### *Leila N.*



### *Aïssia*

Le baume Miss BIO Nutritif est très bien adapté pour mes cheveux. La texture est agréable. Mes cheveux sont nourris et sont doux au toucher.

# Le blog Miss **BIO**tiful'Hair

*En attendant mon prochain E-Book*

*Je te propose de découvrir mes articles sur  
le Blog Miss **BIO**tiful'Hair*

*Dont les thèmes sont les suivants :*

- *Masque Maison Multivitaminé pour cheveux fatigués*
- *Comment Colorer ses Cheveux naturellement sans les abîmés*
- *Comment freiner les chutes de cheveux*
- *Pourquoi les cheveux ne poussent plus ?*

*N'hésite pas à me suivre et à partager avec  
ton entourage qui cherche des solutions  
pour résoudre leur problème de crinière :*



• Facebook



• Twitter



• Google +



• Pinterest

## Thank You Miss

*Je te remercie d'avoir  
téléchargé le Guide et j'espère  
qu'il te sera utile, sinon  
j'aurai le sentiment d'avoir  
bossé pour rien ! ☹️✍️*

*Dernière chose,  
Ces nouvelles habitudes vont te  
permettre d'entretenir naturellement  
tes cheveux et ainsi d'atteindre enfin  
la longueur souhaitée.*

*Accepte ce que la nature t'a offert,  
c'est le plus beau des cadeaux,  
Et prends en soin !*

*Maintenant,  
Que tu as la solution,  
à toi de jouer !*

*N'hésites surtout pas à nous  
faire partager tes résultats ça  
pourrait servir à certaines Miss qui  
rencontrent le même problème que toi!*

*Et si tu as besoin d'un conseil personnalisé  
écris moi et je me ferai un plaisir de te  
répondre...*

*A très Bientôt pour de nouvelles Aventures  
Capillaires ...*

*Incha Allah ☺*

