

PODCAST 231

Date d'envoi : lundi 47 à 5 :00

Titre : Prévenir la perte des cheveux

Pour écouter

LE PODCAST

« Prévenir la perte des cheveux »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 231^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Perte des dents, perte des cheveux, avec l'âge tout fout le camp ! Et bien non, voici encore des remèdes miracles pour éviter la chute des cheveux. Si tu veux continuer à garder une belle chevelure dense et épaisse tout au long de ta vie voici les 3 nutriments dont tu aurais absolument besoin, ainsi qu'une petite astuce pour booster la repousse.

Le premier de ces nutriments est la vitamine A qui stimule la pousse des cheveux. La vitamine A est composée en partie de rétinoïdes dont certains font monter le taux de croissance des cheveux. Elle aide au développement également, des glandes sébacées qui lubrifient le poil. Mais pour que la vitamine A soit bien absorbée il faut l'associer au zinc et à de bonnes graisses comme les omégas 3. Mais attention à ne pas se surdoser en vitamine A, car l'effet pourrait être inversé et à ce moment là favoriser la chute du cheveu. Un bon dosage est donc indispensable.

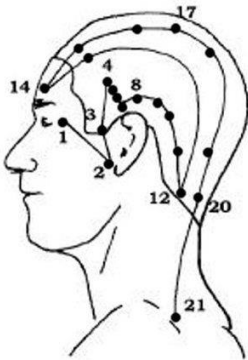
Le deuxième nutriment indispensable pour les cheveux est la cystine qui est un acide aminé, elle contient de la cystéine qui assure la force et la rigidité entre les brins de kératine. La cystine agit en synergie avec la lysine et la vitamine B6. Les vitamines du groupe B favorisent d'une manière générale le renouvellement cellulaire au sein du follicule pileux stimulant ainsi la pousse du cheveu.

Et enfin le troisième nutriment pour prévenir l'alopecie est la vitamine D à laquelle il faudrait ajouter du magnésium dont ont besoin les enzymes qui métabolisent la vitamine D.

Des études ont été faites sur les régimes alimentaires et le régime méditerranéen s'est avéré être le plus bénéfique pour éviter la perte des cheveux. Les aliments en tête de peloton sont le persil, le basilic et la salade verte, mais également le maquereau, la patate douce, les épinards, les graines de courge, de lin, les germes de blé, le foie de bœuf, la banane, les flocons d'avoine et les noix.

Depuis des années, tous les matins, je prends soin de mes cheveux en massant le trajet des méridiens d'acupuncture passant par la tête. Tête en bas, je frotte le cuir chevelu le long du trajet premièrement du méridien gouverneur en partant de la racine des cheveux au niveau du front jusqu'à l'arrière de la tête, puis je fais la même chose en parallèle sur les 2 méridiens vessie qui se trouvent à environ 2cm de part et d'autre du méridien gouverneur, et ensuite je stimule le méridien vésicule biliaire qui fait approximativement le tour du pavillon de l'oreille en commençant la friction à l'avant de l'oreille, je remonte sur les lobes pariétaux du crâne, puis vers l'arrière en contournant le pavillon de l'oreille, pour finir à la base du crane, derrière l'oreille. On stimule en même temps le côté droit et le côté gauche, et je reprends ce rituel 2 fois de suite.

Pense bien à mettre ta tête en bas pendant ce massage énergétique, pour augmenter l'afflux sanguin. Je fais cela depuis des années, tous les matins. Au bout d'un an, alors que j'avais perdu beaucoup de cheveux après mes 3 grossesses, ma coiffeuse a pu constater de nombreuses repousses et j'ai retrouvé grâce à cette pratique, les cheveux de ma jeunesse.



Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !