

J'embellis mes cheveux

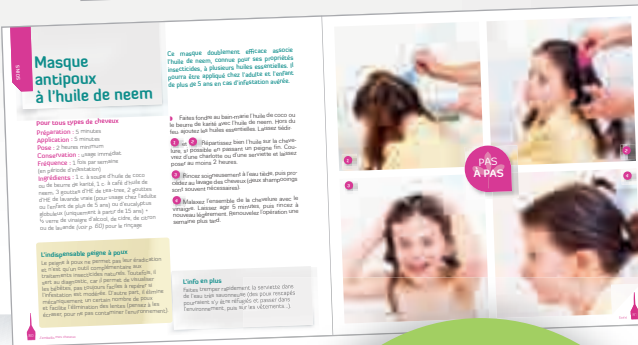
Les produits capillaires conventionnels (shampoings, démêlants, colorations, etc.) sont le plus souvent chimiques et nocifs, pour les cheveux comme pour la santé. Pourtant, il existe **un vaste choix de plantes et produits naturels** que l'on peut utiliser et associer pour prendre soin de ses cheveux en toute sécurité.

À partir de plantes aux actifs vivants (saponaire, shikakai, noix de savon), embellissants (aloès, noix de coco, avocat, banane, romarin, huiles végétales...) ou colorants (camomille, carthame, brou de noix, henné ou indigo, amla...), vous aurez toutes les cartes en main pour préparer **un ensemble de soins adaptés à votre chevelure**, du lavage jusqu'à la coloration, en appliquant une sélection de **80 recettes 100 % naturelles !**

Sylvie Hampikian est expert en pharmacotoxicologie. Elle est auteur de plusieurs ouvrages sur la cosmétique naturelle qu'elle pratique depuis une vingtaine d'années.

Alexandra Perrogon, passionnée par les soins capillaires naturels, a ouvert son propre institut du cheveu en Charente-Maritime en 2003.

Les photographies sont réalisées par **Carine Lutt** (www.carinelutt.com).



Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également ouvert des jardins écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org



Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

ISBN : 978-2-36098-141-0



14,00€ TTC



Le geste en images !