**UN NOUVEAU SHAMPOING TRES ECONOMIQUE recette de Mirelle**

Bonjour Coline !

Pour faire suite à ton mail concernant l'usage de ces 2 produits, je te fais part de mon expérience car je les utilise régulièrement pour me laver les cheveux. Cela fait plusieurs mois que j'ai décidé de ne plus acheter de shampoing même bio.
**Le procédé est simple, économique et le résultat surprenant.**

Mes cheveux ont se placent mieux, **ont du volume, ils sont brillants, doux et ne graissent pas** (je me lave les cheveux 1 fois par semaine). Par contre, j'ai remarqué que si je réutilise du shampoing (en voyage par exemple), ils deviennent plus vite gras et lourds.

Voici comment je procède :

**1)**Je prépare les 2 bols,

1er - ***le lavant c'est le bicarbonate*** :

1 c à soupe diluée dans un bol d'eau tiède (si besoin, additionné de 3 gouttes d'huile essentielles **de Tea tree,** il fera disparaitre les pellicules)

2ème- ***le rincage c'est le vinaigre de cidre :*** 1/4 de verre à moutarde dilué dans un bol d'eau tiède (avec 3 **gouttes d'huile essentielle de Romarin cinéole,** il protègera de la chute des cheveux)

**2)** je mouille mes cheveux comme d'habitude

**3)** puis je verse le bol/bicarbonate en frottant comme si je faisais un shampoing classique.

**4)** Ensuite, je rince à l'eau claire.

**5)** Puis, je verse le bol/vinaigre et je masse comme avec un pdt de rincage démélant par ex. Là, je sens mes cheveux devenir tout doux sous mes doigts car le vinaigre ré-équilibre le PH.

**6)** Ensuite, je rince bien à l'eau claire

et je laisse sécher mes cheveux à l'air en faisant un semblant de brush avec mes doigts car j'ai les chevaux raides ou bien j'amorce un début de brushing au sèche-cheveux sur chaleur douce pour donner "un pli" et laisse sécher naturellement ensuite.

Il existe un mouvement qui s'appelle "no poo" qui signifie "no shampoo" qui prône ce mode de soin "sans chimie" et depuis que je le pratique, je suis vraiment contente du résultat.
Il est parfois dit que pour les personnes qui se sont faits des décolorations, colorations, shampoings conventionnels ... une période d'adaptation est nécessaire car le résultat n'est pas immédiat. Il faut attendre quelques semaines que les cheveux reprennent un rythme plus naturel sans pdts chimiques mais en ce qui me concerne, je n'ai jamais fait de coloration, décoloration ... ce fut très facile et rapide.

Tu peux diffuser mon mail à ton réseau et si qqu'un veut des conseils, pas de pbe, je répondrai.

Amicalement

On peut trouver le cidre de pomme à la BIOCOP il est sans additif et non pasteurisé.(pour conserver tous les principes actifs)

A utiliser également pour les vinaigrettes comme ça on a les bienfaits sur la santé au quotidien...

Le bicarbonate, prendre aussi à la BIOCOP et j'en emploie pour le nettoyage, le linge, désodoriser la litière du chat ...

MIREILLE