

# Masque régénérant cheveux

Les aliments, c'est bien pour le dedans, mais aussi pour le dehors. J'aime faire certains de mes produits de beauté. Ça ne coûte pas plus cher et les résultats sont assez impressionnants. Voici une première recette simple avec des ingrédients qu'on a quasiment tous à la maison

**Masque pour Cheveux** : 1/2 avocat bio mûr – 6CS d'huile d'olive bio – 1 jus de citron jaune bio – 1 jaune d'oeuf bio (congelez le blanc pour la pâtisserie) – 3CS de miel bio (de thym, c'est mieux).

Dans un récipient haut, mixez à l'aide d'un mixer plongeant l'ensemble des ingrédients. Afin d'obtenir un mélange soyeux et onctueux.

Sur cheveux humides, répartissez le masque et massez les cheveux doucement. Enroulez dans du papier film ou une serviette chaude et laissez poser pendant 30min.

Rincez abondamment à l'eau chaude et terminer par un rinçage froid d'eau citronnée.