

Thé Rooibos et Cheveux : vigueur, pellicules, vertus apaisantes, soin

Avez-vous envisagé un rinçage au thé pour vos cheveux récemment?

Les rinçages au [thé noir et vert](#) sont très populaires pour réduire l'excrétion et favoriser la croissance; cependant, si vous songez à essayer un autre rinçage au thé, pensez à ajouter du thé rouge à votre liste.

Le **rooibos**, également connu sous le nom de **thé de buisson rouge**, n'est en fait pas du tout un thé, mais une herbe de la plante de rooibos cultivée à Cederberg, en Afrique du Sud.

Avec une longue liste de bienfaits incroyables pour la santé et la beauté, cette herbe mérite certainement d'être placée sur la liste des «incontournables».

En effet, le Rooibos stimule la croissance des cheveux . La consommation régulière de thé rooibos peut augmenter la croissance des cheveux. Le rooibos est enrichi de minéraux tels que le zinc, le calcium, le cuivre le et potassium qui non seulement favorisent la croissance des cheveux mais renforcent également la racine des cheveux

Avantages pour la santé



Le Rooibos peut vous aider à calmer votre asthme

Le thé Rooibos est lié aux [avantages similaires du thé vert](#), sauf qu'il est [sans caféine](#), ce qui fait du rooibos une excellente alternative pour les enfants et les mères qui allaitent.

Pour cette raison, ce thé rouge est également une excellente boisson apaisante si vous souffrez d'insomnie. Il est riche en [antioxydants](#), qui sont de grandes substances anti-âge et a également été revendiqué pour aider à lutter contre plusieurs maladies.

En termes simples, ces deux facteurs sont pertinents pour les maladies cardiaques chez les adultes à risque. D'autres utilisations traditionnelles du thé rouge en Afrique du Sud comprennent le traitement:

- des coliques infantiles
- des allergies

- de l'asthme
- et des problèmes dermatologiques.

Avantages du thé rouge pour les cheveux



Cheveux soyeux et brillants avec le thé

Rooibos

Le thé rouge est enrichi en:

- zinc
- cuivre
- potassium
- et calcium

ce qui favorise **la croissance et le renforcement des cheveux**.

La forte dose de cuivre aide à prévenir le grisonnement prématuré des cheveux, tandis que les agents anti-inflammatoires du thé peuvent également aider à apaiser le cuir chevelu et à lutter contre les pellicules.

Étant donné que le thé rouge est sans caféine, il n'a pas le même effet sur vos cheveux que les rinçages populaires au thé noir et vert.

La caféine est considérée comme bloquant la d'[hydrotestostérone \(DHT\)](#), l'hormone responsable de quelques formes de perte de cheveux.

Cependant, l'un des principaux antioxydants, le polyphénol, aiderait à promouvoir des cheveux brillants et doux et à protéger contre les dommages du soleil.

DIY Rinçage au thé rouge



*Le rinçage au thé de Rooibos
représente plein d'avantage pour vos cheveux*

Vous pouvez effectuer un rinçage au thé rouge similaire aux autres rinçages au thé. Si vous avez une couleur blonde plus claire, le thé rouge peut également être utilisé comme teinture capillaire naturelle.

Voici comment préparer votre rinçage:

1. Thé infusé pendant au moins 30 min. dans l'eau bouillante, puis laisser refroidir.
2. Shampooing et revitaliser les cheveux à votre goût.
3. Versez le thé sur les cheveux fraîchement lavés et conditionnés ou utilisez un vaporisateur si vous préférez.
4. Laisser reposer le thé pendant 20-30 min. avant de rincer.
5. Poursuivez avec un revitalisant profond et coiffez comme vous le souhaitez.

Bien qu'il puisse sembler que tous les deux jours une nouvelle chose émerge dans le monde des soins capillaires, les rinçages au thé sont en fait utilisés depuis de nombreuses années comme une option naturelle pour traiter plusieurs problèmes capillaires.

Si vous n'êtes toujours pas au courant des rinçages au thé, prenez le temps de faire des recherches supplémentaires. Rien n'est pire que de sauter dans un train en marche sans être bien informé.