



# CHALLENGE RENFORCEMENT CAPILLAIRE



## Liste Matériel et Ingrédients

Voici la liste du matériel ainsi que les ingrédients que j'utiliserais durant ce challenge.

### Matériel

- Blender (pot à couvercle)
- Casserole (petit format)
- Bouteilles cosmétiques) vides
- Cuillères à mesurer
- Verres graduées
- Pinceau
- Peigne à grands dents
- Pincettes
- Charlotte / Bonnet ou sac en plastique
- Bonnet chauffant / Casque à Vapeur
- Fouet et mini fouet
- Mini blender (Smoothie)
- Récipient en verre résistant à la chaleur
- Bocaux en verres (avec couvercle)
- Cuillère en bois
- Bol en verre
- Gants jetables
- Peigne à pique
- Petite brosse (contour)
- Bonnet en laine ou épais / Foulard
- Bonnet en soie de préférence / satin
- Centrifugeuse / Extracteur de jus

### Ingrédients

- **Lotion de Rinçage Définitive** (Toujours finir le lavage de ses cheveux par une LRD)
  - Fleurs, feuilles, plantes séchées ou fraîches
  - jus de Citron pressé
  - Vinaigre (cidre, framboise, riz ... tout sauf vinaigrette, vinaigre d'alcool, ménager etc...)
- **Soin**
  - Sucre brun / sucre roux
  - Avoine (gros flocons)
  - Riz
  - Amandes
  - Graines de lin dorée et brun (réalisation de gel, LRD, LT)
  - Bicarbonate de soude alimentaire
  - **Poudres** : Kachur sugandhi, Kapoor kachli, Moringa, Fenugrec, Multani mutti, Guimauve  
Henné neutre, Piment de Cayenne, Shikakai, Reetha Spiruline, Curcuma, Gingembre
  - **Huiles Végétales** : Ricin / Carapate, Argan, Moutarde, Amande douce, Bourrache, Olive, Tournesol, Nigelle, Germe de blé, Chanvre, Macadamia (Avoir au moins 5 de ces HV) BV : Beurre de Karité
  - **Actifs Cosmétiques** : Protéines de riz, Algo zinc, Collagène végétal, Honeyquat, Provitamine B5  
Squalane, Kératin Protect, Fucocert
  - **Huiles Essentielles** : Ylang Ylang, Tea tree, Menthe poivrée, Géranium d'Égypte, Bay St-Thomas  
Romarin à verbénone, Pamplemousse
  - Tensioactif Decyl glucoside (mousse de sucre)
  - Glycérine végétale
  - Gel d'Aloe vera
  - Miel
  - Mélasse
- **Produits frais**
  - Banane
  - Kiwi
  - Citron
  - Avocat
  - Pomme de terre
  - Oignon
  - Ail
  - Gingembre
  - Gombo
  - Pomme
- **Produits à réaliser** (propositions de recettes au sein du groupe et/ou lors des Directs/Google Meet)
  - Macérations Huileuses
  - Lotions Toniques
  - Gels
  - Crèmes capillaires
  - Laits : Avoine \_ Riz \_ Amande
- **Produits à réaliser soi-même ou à acheter (au minimum)**
  - 2 Lotions Hydratantes différentes
  - 2 Après-shampoings différents