

ESPACE REGEN R

**Votre guide vers
une repousse
optimale**

Bienvenue.

Bienvenue dans **votre espace santé du cheveu** ! Chez **Skin Dermo**, nous savons qu'une belle chevelure commence par un cuir chevelu sain. Le protocole **Regen R** ne se limite pas à des séances en cabine : **c'est un vrai travail d'équipe entre vous et nous.**

Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas vers un résultat optimal. Vous y trouverez des conseils, des outils et des explications simples pour maximiser l'efficacité du protocole.

Nous allons parler vitamines, stress, massage du cuir chevelu et bonnes habitudes de vie. Bref, tout ce qu'il faut pour **redonner vitalité, densité et force à vos cheveux !**

Silence...ça pousse... 🌱

LES VITAMINES ET MINÉRAUX DU CHEVEU

Pour soutenir la repousse, il est essentiel d'apporter à votre organisme **les bons nutriments**. Si votre chute de cheveux est importante ou soudaine, demandez à votre médecin de doser :

- **Fer**
- **Zinc**
- **Vitamine D**
- **Vitamines du groupe B (B6, B8, B9, B12)**

Ces éléments sont indispensables à la croissance du cheveu et à la santé du cuir chevelu.

👉 **Les compléments alimentaires sont fortement recommandés pour accompagner le protocole Regen R.**

Des sites comme *Onatera.com* proposent des produits bien dosés et abordables.

Les indispensables :

Biotine (Vitamine B8) : stimule la pousse et renforce la fibre capillaire

Vitamine B9 & B12 : favorisent la régénération cellulaire

Vitamine D : améliore l'absorption du calcium et la vitalité du cuir chevelu

Fer : essentiel à l'oxygénation du bulbe

Zinc : régule le sébum et prévient la chute

Magnésium : agit sur le stress, ennemi numéro 1 du cheveu

LES HABITUDES DE VIE A PROSCRIRE

Certaines routines freinent la repousse. Voici les erreurs les plus courantes :

✘ Se laver les cheveux tous les jours

Objectif : **2 fois par semaine**, puis **1 fois par semaine** en hiver (hors séance de sport).

Trop de lavages = dérèglement du sébum et cuir chevelu fragilisé.

☀ Aller au soleil sans protection

Le cuir chevelu aussi peut **attraper des coups de soleil** ! Protégez-le avec une casquette ou un chapeau. Les brûlures répétées peuvent détruire les follicules pileux.

🧴 Utiliser des shampoings agressifs

Évitez les produits contenant **phosphates, sulfates ou perturbateurs endocriniens**.

Un shampoing doux, c'est un cuir chevelu apaisé et des cheveux heureux.

🧠 Astuce : téléchargez l'application **Yuka** et scannez vos produits !

Choisissez ceux qui ont les meilleurs scores... parce que **vous le valez bien** !

LES EFFETS DU STRESS SUR VOS CHEVEUX

Le stress chronique est l'un des principaux ennemis de la repousse. Il agit sur le **cortisol**, une hormone qui perturbe la circulation sanguine et la production de sébum.

Résultat ? Follicules asphyxiés, cuir chevelu déséquilibré et chute accrue.

Les signes d'un taux de cortisol trop élevé :

Troubles du sommeil

Fatigue chronique

Irritabilité, anxiété

Ballonnements, digestion difficile

Prise de poids (surtout abdominale)

Perte de cheveux diffuse

Baisse de libido

Douleurs musculaires inexplicables

Les solutions :

- 🌬️ **Respiration et cohérence cardiaque**
- 🧘 **Yoga, pilate, méditation**
- 😴 **Sommeil régulier, sans écrans avant le coucher**
- 🥑 **Alimentation équilibrée, riche en oméga-3**
- 🚶 **Activité physique douce mais régulière**

VOTRE BOITE A OUTILS ANTI-STRESS

Voici vos alliés bien-être au quotidien :

- 🌿 **Cohérence cardiaque** (inspirez 6s, expirez 6s — 5 min matin et soir)
- ☐ **Respiration abdominale** : inspirez par le nez, gonflez le ventre, expirez lentement
- 🧘 **Yoga / Pilates** : pour détendre le corps et apaiser l'esprit

Accompagnement personnalisé | Méthode naturelle | Conseils illimités

- 🏊 **Natation** : libère les tensions et améliore la circulation
- 🌸 **Rhodiola** : plante adaptogène qui réduit la fatigue et l'anxiété
- 🌻 **Millepertuis** : améliore le sommeil et apaise les tensions
- 💊 **Magnésium** : régule l'humeur et la fatigue
- 🍄 **Reishi** : champignon riche en antioxydants et bénéfique pour la pousse

MASSAGE DU CUIR CHEVELU : LA CLE D'UNE BONNE VASCULARISATION

Un cuir chevelu bien irrigué = un bulbe bien nourri.

Le massage stimule la microcirculation et aide les actifs du protocole Regen X à mieux pénétrer.

Outils recommandés :

- 🌀 **Ridoki** : rouleau stimulant la circulation
- 💧 **Brosses souples** : activent les racines sans agresser
- 🤖 **Robots masseurs** : pour un moment de détente à domicile
- 🙌 **Vos mains (ou celles de votre conjoint)** : 3 minutes par jour suffisent !

VOTRE PROFIL AYURVEDIQUE

La médecine ayurvédique considère que chaque individu est unique. Identifier votre **profil (Dosha)** aide à mieux comprendre la nature de votre cuir chevelu et adapter vos soins.

👉 Découvrez votre profil grâce à notre **questionnaire interactif** disponible dans votre espace Regen R.

LES BONS PRODUITS

Choisissez des soins **sans silicone, sans parabène, sans sulfate**, et adaptés à votre type de cuir chevelu.

Privilégiez les formules naturelles riches en huiles essentielles ou en extraits végétaux.

💡 Vous pouvez retrouver des **recettes maison** sur **Aroma-Zone** ou demander nos recommandations en cabine.

EN RESUME

- Une alimentation riche et équilibrée
- Une gestion du stress au quotidien
- Des produits doux et sains
- Des massages réguliers
- Et un accompagnement personnalisé avec Skin Dermo

Ces gestes simples, associés au protocole Regen R, vous mèneront vers des **résultats visibles, durables et naturels.**