

Walczymy z łupieżem

written by Ewa Kozioł

Skóra głowy należy do jednych z najbardziej chłonnych a zarazem najdelikatniejszych na naszym ciele. Co więcej jest ona jak gąbka, która zabsorbuje wszystko, co jej zaoferujesz.

Jednakże mało kto łączy to co nakłada na głowę z ogólnym stanem zdrowia. Co dzienna dawka szamponu, żelu, maseczki czy też odżywki sprawiają, że ciągle dostarczamy swoim włosom a w konsekwencji całemu organizmowi sporej dawki chemii. Wszystkie składniki znajdujące się w chemii drogeryjnej, to wszystko wchłania się poprzez skórę i dostaje głębię organizmu lądując w naszej krwi, a następnie sercu, płucach, czy mózgu. Niemniej jednak wszystko zależy od składnika chemicznego, niektóre są bardzo szybko usuwane (choć ciągle ich „dostawy” sprawiają że są one cały czas obecne w naszym ciele), zaś niektóre siedzą w nas latami. W mediach łój, czyli sebum zostało wykreowane jako synonim brudu i nieczystości, śmierdzące tłuste coś czego trzeba się pozbyć, pomijając jego istotę. Człowiek nie jest upośledzoną istotą, chociaż wiele firm kosmetycznych i farmaceutycznych chce, abyśmy tak myśleli. Człowiek to wspaniała „maszyna” i powinniśmy szanować siebie, swoje ciało i jego predyspozycje. Wracając do sebum, to ono sprawia, że skóra naszej głowy jest chroniona przed infekcjami, odpowiednio nawilżona zaś włosy lśniące. Sebum ogranicza absorpcję chemii i toksyn przez skórę głowy. Jednak nasze zabiegi kosmetyczne dosłownie zdzierają jego warstwę, pozostawiają naszą głowę na pastwę losu. Wtedy pojawiają się matowe włosy, świąd czy łupież. Rozpoczynamy serię o włosach? Walczymy z łupieżem!



Walczymy z łupieżem

1. Ogranicz mycie włosów do absolutnego minimum.
2. Ogranicz ilość detergentów myjących (bo inaczej szamponów nazwać się nie da) również do absolutnego minimum, jeśli masz możliwość to kup mydło marsylskie lub kokosowe (będzie się pieniało) dla świętego spokoju. Ewentualnie pomyśl o detoksie więcej [TUTAJ](#).
3. Używaj olejku na łupież (patrz poniżej)

Potrzebujesz:

- 6 łyżek świeżego lub suszonego rozmarynu,
- 4 łyżki świeżego lub suszonego tymianku,
- 4 łyżki świeżej lub suszonej lawendy,
- 1 szklankę oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno,
- 20 kropli naturalnego olejku miętowego.

1. Wszystkie zioła poszatkuj, zalej oliwą/olejem, a następnie postaw w kąpieli wodnej (na dno garnka połóż szmatkę, na niej słoik z zawartością, następnie uzupełnij wodę w garnku do 1/3 wysokości słoika).
2. Wszystko gotuj na małym ogniu przez 1 godzinę, suszone zioła przez 2 do 3 godzin.
3. Kiedy olej ostygnie dodaj olejek miętowy i wszystko dobrze wymieszaj

Użycie:

3 łyżki oleju wmasuj w skórę głowy przed każdym myciem, następnie owiń głowę ręcznikiem i pozostaw olejek na 30 minut. Po tym czasie wypłucz włosy gorącą wodą (nie poparz się) i wymyj, a następnie spłucz zimną aby zamknąć łuski włosa.

Olejek można przetrzymywać do roku w ciemnym i chłodnym miejscu. Jednak najlepiej jest go zużyć w przeciągu sześciu miesięcy.

**Jeśli chcesz wiedzieć
więcej o naturalnych
kosmetykach, już
niedługo pojawi się
kurs „PIĘKNA Z NATURY
W 21 DNI: wyrzucić
chemię z
kosmetyczki”.**



Jasne, nie chcę go przegapić