

PIĘKNA Z NATURY

w 7 dni



TWOJE WŁOSY



PIĘKNA Z NATURY

ABC Pielęgnacji włosów

w 7 dni

ZŁOTE ZASADY PIELĘGNACJI WŁOSÓW

1. Dobrej jakości grzebień lub szczotka z naturalnych materiałów, najlepiej z włosia dzika która w naturalny sposób pomoże rozprowadzić Tobie powstałe przy na skórze głowy sebum po całej długości włosów. pamiętaj włosy czesemy od dołu do góry. Trzymaj włosy, aby uniknąć naciągania skóry głowy. Unikaj czesania włosów kiedy te są mokre, choć nie ma problemu kiedy czeszesz włosy podczas odżywiania ich.
2. Myj w ciepłej lub chłodnej wodzie, nigdy gorącej. Gorąca woda obdziera nasze włosy z ich naturalnych tłuszczów przez co zaburza harmonię skóry głowy sprawiając, że włosy będą się puszyły i łatwo łamały.
3. Delikatnie susz włosy, nie wycieraj ich ręcznikiem, gdyż przyczyniasz się do ich niszczenia, zamiast tego delikatnie wyciskaj włosy. Do suszenia włosów nie używaj ręcznika, gdyż ten dosłownie dewastuje nasze włosy, zamiast tego poszukaj starego podkoszulka, który jest delikatny, a równocześnie osusza włosy. Natomiast podczas suszenia włosów suszarką gorącego strumienia używaj wyłącznie do układania włosów, oczywiście jeśli masz możliwość nie używaj suszarki wcale.
4. Poduszka, jeśli Twoje włosy się puszą i kołtunią warto zmienić pościel na jedwabną, bądź też tylko poduszkę, dzięki temu Twoje włosy nie będą musiały każdego wieczoru dosłownie walczyć z bawełną.
5. Włosy najlepiej nie powinny myć każdego dnia, jedynie włosy tłuste mogą być myte bardziej regularnie, choć pamiętaj zbyt częste mycie włosów sprawia, że te bardziej się przetłuszczają.



PIĘKNA Z NATURY

ZIOŁA PRZYJAZNE WŁOSOM

w 7 dni

Ziolo lub olejek eteryczny	Efekt
Bazyli	Wspomaga wzrost
Kwiat rumianku lekarskiego	Rozświetla włosy i odżywia. Rumianek ma działanie antybakteryjne i łagodzi podrażnienia.
Szałwia muskatołowa	Wspomaga walkę z łupieżem
Lawenda	Pomaga przy problemach ze swędzeniem czy też łupieżem
Cytryna	Rozjaśnia, pomaga walczyć z łupieżem. Kwasy zawarte w niej ściągają tłuszcz, zamykają mieszki włosowe i sprawiają, że włosy są błyszczące i nawilżone.
Rozmaryn	Pomaga walczyć z łupieżem, swędzeniem skóry głowy i innymi problemami skórными. Ponadto wspomaga wzrost włosów
Mięta	Wspomaga wzrost włosów
Kwiat nagietka lekarskiego	Jest to idealne ziolo dla skóry podrażnionej
Słoma owsiana	Jest pełna minerałów i składników odżywczych idealna zarówno do włosów jak i całego ciała

ZIOŁA A KONDYCJA WŁOSÓW

Kondycja włosów	Ziolo
Ziolo dla włosów normalnych	Rumianek, rozmaryn, szalwia, skrzyp polny.
Ziolo dla włosów zniszczonych	Nagietek lekarski, bazyli, kwiat lipy, pokrzywa, pietruszka, rumianek, skrzyp polny, siemię lniane, korzeń żywokostu, pietruszka.
Ziolo dla włosów przetłuszczających się	Aloes, liść laurowy, szalwia muskatołowa, kwiat czarnego bzu, skrzyp polny, lawenda, sok z cytryny, pokrzywa, mięta, liść maliny.
Ziolo na łupież	Korzeń łopianu, skrzyp polny, rozmaryn, szalwia, tymianek, kora wierzby białej.



PIĘKNA Z NATURY

ZASADA 1-2-3 Oczyszczanie głowy w 7 dni

ZASADA I OCZYSZCZANIE SKÓRY GŁOWY

Peeling ten używamy raz na jakiś czas w zależności kiedy czujemy, że skóra głowy jest już brudna.

CYTRYNOWO-ROZMARYNOWY PEELING

SKŁADNIKI

- 1 łyżki cukru drobnoziarnistego
- soku z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka poszatkowanego świeżego lub 1/2 suszonego rozmarynu (bądź też innych ziół)

Cytryna w tym przepisie, świetnie ściąga nadmiar sebum, a równocześnie delikatnie odświeża i czyści skórę głowy. Rozmaryn stymuluje wzrost włosów i poprawia ukrwienie skóry.

Rozmaryn zmiksuj na papkę z oliwą z oliwek. Następnie wymieszaj wszystkie składniki w niewielkiej misce. Gdy włosy są suche, nałóż peeling i delikatnie masuj skórę głowy przez 2 minuty. Nie spłukuj, tylko pozostaw peeling na kolejne 10 minut. Następnie umyj włosy. Możesz przygotować większą ilość peelingu – czas jego przechowywania to około 6 miesięcy.



PIĘKNA Z NATURY

w 7 dni

ZASADA 1-2-3 Oczyszczanie włosów

ZASADA 2 OCZYSZCZANIE WŁOSÓW

ZBOŻOWE OCZYSZCZANIE

SKŁADNIKI

3 łyżek mąki żytniej

1 szklanki letniej wody

Jeśli obawiasz się samej mąki, czy też chcesz zrobić łagodniejsze przejście z toksycznych szamponów na bezpieczne naturalne środki użyj mydła z miodem które poznałeś podczas czwartego dnia kursu.

1. Składniki wymieszaj ze sobą, aby w miksturze nie było żadnych grudek (zależy nam na konsystencji lejącej się śmietanki), następnie wmasuj substancję podobnie jak komercyjny szampon w mokrą skórę głowy i umyj włosy pod bieżącą, letnią wodą.



PIĘKNA Z NATURY

ZASADA 1-2-3 Odżywiamy

w 7 dni

ZASADA 3- ODŻYWIANIE

ZIOŁOWE PŁUKANKI

SKŁADNIKI

1 część świeżych ziół (lub innego zioła bądź też mieszanki) lub 1/2 suchych

2 części octu jabłkowego

Jeśli nie masz czasu czekać możesz zaparzyć zioła używając 1 część ziół na 1 część wody. Zioła zalej wrzątkiem i pozostaw 10 minut pod przykryciem. Po wymyciu włosów przepłucz je płukanką

1. Umieść zioła w słoiku zakręć i pozostaw na słonecznym parapecie przez 2 do 3 tygodni.

MASAŻ SKÓRY GŁOWY

Do masażu użyj olejku z drzewa sandałowego, lawendy, cytryny, jałowca, szalwii muskatołowej lub kolendry i oleju sezamowego (osoby o włosach suchych i normalnych), kokosowego lub słonecznikowego (podrażnionej skórze głowy czy przetłuszczającej się). Na 1 łyżkę oleju dodaj 15 kropli olejku eterycznego. Delikatnie ogrzej olej w dłoniach, aby lepiej się wchłaniał. Po masażu wyszczotkuj dobrze włosy, a następnie zawiń je w ciepły ręcznik i pozostaw na 20 minut lub całą noc. Dzięki takiemu zabiegowi skutecznie nawilżysz włosy po użyciu suszarki czy prostownicy, a równocześnie wesprzesz wzrost nowych włosów.



PIĘKNA Z NATURY

DODATKOWE ZABIEGI

w 7 dni

MASECZKA Z ŻÓŁTKA

SKŁADNIKI

- 1 żółtko jajka kurzego
- 3 łyżeczki octu jabłkowego
- 1 szklanka oleju słonecznikowego
- 2 łyżki olejku rycynowego
- 3 krople olejku rozmarynowego

Wiesz już jak zrobić macerat, zamiast oleju słonecznikowego możesz dodać macerat z rozmarynu lub mięty.

1. Połącz ze sobą żółtko jajka i ocet w niewielkiej miseczce, dobrze je mieszając.
2. Zaczynj miksować blenderem ręcznym miksturę z jajka i octu bardzo powoli dolewając do nich oleju słonecznikowego i miksuj przez kilka minut, do momentu uzyskania majonezu. Pamiętaj obie substancje muszą mieć tę samą temperaturę zanim zaczniesz je miksować. Olej dolewaj wtedy gdy pierwsza jego partia połączy się z octem i żółtkiem.

UŻYCIE

Nałóż maseczkę na wilgotne włosy, zaczynając od skóry głowy po końcówki włosów. Delikatnie wmasuj maseczkę następnie przykryj włosy ciepłym ręcznikiem. Aby ręcznik był ciepły zmoć go w gorącej wodzie i ostrożnie wyciśnij, pamiętaj by się nie poparzyć. Ręcznik ma być wilgotny, lecz nie ma ociekać. Pozostaw maskę na 10 minut po czym spłucz ją wodą.

MIODOWA MASECZKA

SKŁADNIKI

- 3 łyżeczki oleju słonecznikowego lub oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki miodu
- 1 szklanka naparu z rumianku (1 łyżka suchego rumianku na 1 szklankę wrzątku)

Miód pomaga zachować naszym włosom wilgoć, jest wypełniony substancjami odżywczymi, a równocześnie delikatnie oczyszcza włosy.

1. Przygotuj napar z rumianku
2. Połącz ze sobą miód i oliwę z oliwek
3. Przelej wszystko do słoika, zakręć go i dobrze wymieszaj ze sobą wszystkie składniki

Postępuj jak w przypadku maseczki z żółtka.



PIĘKNA Z NATURY

DODATKOWE ZABIEGI

w 7 dni

BANANOWA MASECZKA DLA BARDZO SUCHYCH WŁOSÓW

SKŁADNIKI

- I Banan
- I szklanka wody
- 1/4 szklanki suszonego kwiatu rumianku (opcjonalnie)
- I łyżka miodu
- I łyżka oliwy z oliwek

Połącz wszystkie składniki ze sobą, jeśli używasz kwiatu rumianku zalej go szklanką wrzątku i poczekaj jak ostygnie. następnie wszystkie składniki zmiksuj, nałóż na skórę głowy oraz włosy i pozostaw na 10 minut po czym spłucz.

ODŻYWKA WYDOBYWAJĄCA SKRĘT WŁOSÓW

SKŁADNIKI

- I żółtko
- I łyżeczka miodu
- 4 łyżki oleju rycynowego
- 15 kropli olejku z drzewa różanego, cytrynowego lub lawendowego

Żółtko, miód i olejek dobrze ze sobą wymieszaj i wlej do szklanego pojemnika, następnie dodaj olejek eteryczny i szczelnie zamknij naczynie. Używaj ok. 1 do 3 łyżeczek na mokre lub suche włosy. Pozostaw do wyschnięcia, a następnie nadmiar ściągnij ręcznikiem papierowym.

Szczelnie zamknięta mieszanka może być trzymana w lodówce do 3-4 tygodni.

Podana ilość starcza na około 8 aplikacji.

Jajka są wspaniałym źródłem protein, których tak bardzo potrzebują włosy, ponadto zawierają II bardzo ważnych składników odżywczych: witaminę A i D, lecytynę, nienasycone kwasy tłuszczowe i karotenoidy o działaniu antyoksydacyjnym. Miód jest świetnym antyutleniaczem i wzmacnia delikatne, kręcone włosy. Olej rycynowy wspaniale nawilża, a dzięki swojej lepkości bardzo dobrze stylizuje włosy, bez potrzeby użycia żelu.



PIĘKNA Z NATURY

DODATKOWE ZABIEGI

w 7 dni

ODBUDOWA SUCHACH WŁOSÓW OLEJEM

Olej lniany, słonecznikowy czy oliwę z oliwek podgrzewa się w kąpeli wodnej do uzyskania ok. 37°C. Sprawdzając temperaturę bez użycia termometru, metodą organoleptyczną, trzeba podgrzewać olej, cały czas trzymając w nim palec, i przerwać podgrzewanie, kiedy czujemy gorąco. Olej wmasuj w skórę głowy za pomocą opuszków palców, stosując okrężne ruchy, po czym bardzo dokładnie wyszczotkuj włosy.

Do długich i grubych włosów użyj jednej, dwóch (lub większej ilości) łyżeczek oleju, zaś do włosów cienkich i krótkich użyj ¼ lub ½ łyżeczki.

Zawiń włosy w plastikowy czepek, następnie w gruby ręcznik. Pozostaw włosy pod przykryciem na co najmniej 1 godzinę, potem wymyj je ciepłą wodą i ściągnij nadmiar oleju za pomocą np. papierowego ręcznika. Dokładnie wyszczotkuj włosy.

LAKIER DO WŁOSÓW

SKŁADNIKI

- sok z połowy cytryny
- 1 szklanka wody
- 3 łyżki miodu
- butelka z atomizerem
- 5 kropli olejku lawendowego (opcjonalnie)

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki i zamknij w pojemniku. Spryskaj, kiedy potrzebujesz. Taki spray przechowuj w lodówce przez około tydzień. Spray ten może bardzo delikatnie rozjaśniać włosy, jednak ponieważ jest on rozcieńczony, nie powinno być to zauważalne.



PIĘKNA Z NATURY

DODATKOWE ZABIEGI

w 7 dni

HERBATA NA WYPADAJĄCE WŁOSY

Przez okres miesiąca pij dwa razy dziennie napar z liścia pokrzywy, słomy owsianej i ziela skrzypu polnego. Wymieszaj w równych proporcjach oba zioła, a następnie zalej 1 łyżkę mieszanki 1 szklanką wrzątku.

Taka herbata jest wspaniałym źródłem krzemionki, wapnia, witamin z grupy B czy karotenoidów, których suplementacja podczas wypadania włosów jest wskazana.

SZAMPON NA SUCHO DLA WŁOSÓW TŁUSTYCH

Jest to świetny sposób na szybkie radzenie sobie z przetłuszczającymi się włosami lub takimi, które straciły swój blask. Jest on idealny na czas kiedy chcemy uspokoić skórę głowy po komercyjnych kosmetykach.

SKŁADNIKI

2 łyżki mąki kukurydzanej lub ziemniaczanej

2 łyżki zmielonych ziół

5 kropli olejku pomarańczowego lub cytrynowego

Wszystkie składniki dobrze wymieszaj, a następnie nanieś na suchą skórę włosów. Wmasuj w głowę i włosy, pozostaw na 15 minut pod ciepłym ręcznikiem. Następnie wyczesz wszystko za pomocą szczotki.

OLEJEK PRZECIWŁUPIEŻOWY

1 szklanka oleju sezamowego lub oliwy z oliwek

1 łyżeczka olejku eterycznego z drzewa herbacianego

Podana ilość wystarcza na całą kurację antylupieżową.

Wykonuj masaż rano lub wieczorem, pamiętając, aby nigdy nie masować po posiłku. Użyj 1 łyżeczki olejku i pozostaw go na 15 minut, najlepiej owijając głowę ciepłym ręcznikiem. Następnie wymyj włosy ciepłą wodą. Teraz jest dobry moment, aby nałożyć na włosy maseczkę proteinową. Jeśli nie masz na to teraz czasu, wymyj je płukanką i spłucz.