

# Złote sposoby na wypadające włosy

Ewa Koziół



**SŁOWIAŃSKA ZIELARKA**

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na [www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Mam dla was coś ekstra, specjalnie dla czytelników Zielonego Zagonka □ fragment z nadchodzącej książki „Piękna z natury” , który mam nadzieję, że wam się przyda.

Wybrałam właśnie go, ponieważ bardzo często dostaję od was emalie związane z problemem wypadających włosów i pomyślałam, że w ten sposób może komuś pomóc. Jest to fragment który porusza problem wypadania włosów holistycznie, co jest bardzo istotne gdyż należy najpierw poznać przyczynę zanim zaczniemy cokolwiek robić z naszą urodą.

Fragment: „*Piękna z natury: obudź w sobie ponadczasową urodę*”

## Wypadające włosy

Człowiek ma przeważnie 100 000 włosów, zaś ich okres życia wynosi około 2 do 4 lat. Po tym czasie nowe komórki zastępują starsze. Włosy rosną przeważnie 1,20 cm na miesiąc. Są one grubsze latem, a cieńsze jesienią i zimą, wtedy też wypadają.

Normalne jest tracenie około 50 do 150 włosów na dzień. Włosy kobiet rosną z reguły szybciej niż mężczyzn.

Wypadające włosy to sprawa nieodpowiedniej diety, nadużywania szamponu lub odżywki, zmiany hormonalne, czy też stres. Wypadanie włosów może wystąpić u każdej osoby (osoby), chociaż przeważnie jest ono wywołane przez nadmiar pitty w organizmie (więcej na stronie 49). Niezwykle istotna jest również dieta bogata w minerały, jak wapń, cynk, krzem i selen, oraz witaminy z grupy B. Aby obniżyć pittę w organizmie i wspomóc odbudowę włosów, warto trzy razy dziennie przez trzy miesiące przyjmować 1 łyżkę żelu z aloesu ze szczyptą kminu rzymskiego. Kolejnym ważnym zabiegiem w walce z wypadaniem włosów jest masaż. Do jego wykonania potrzebujesz olejku, który przeciwdziała wypadaniu włosów i stymuluje ich wzrost.



## Na wypadające włosy – olejek do masażu

- $\frac{1}{2}$  szklanki oleju słonecznikowego
- 10 kropli olejku rumiankowego
- 10 kropli olejku z drzewa różanego
- 10 kropli olejku miętowego
- 10 kropli olejku rozmarynowego
- $\frac{1}{2}$  szklanki suszonych liści brzozy

Do słoika wsyp ziele i zalej je olejem. Wszystko dobrze wymieszaj. Pozostaw na dobę w ciemnym miejscu. Po tym czasie sprawdź, czy ziele nie wchłonęło całego oleju i ewentualnie uzupełnij ubytki, tak aby liście brzozy były pokryte 5 mm warstwą oleju.

Zakręć szczelnie słoik i umieść go w papierowej torbie na okres dziewięciu dni na słonecznym parapecie. W ciągu tego czasu wstrząsaj słoik kilka razy dziennie. Pod koniec precedź olej i pozostaw go na kolejnych kilka dni po to, aby na dnie zgromadził się osad. Wtedy ponownie precedź olej, pozostawiając osad na dnie. Do powstałego maceratu dodaj olejki eteryczne, zamknij wszystko w szczelnym szklanym pojemniku i dobrze wymieszaj. Olejek możesz przechowywać do roku w chłodnym i ciemnym miejscu.

Inny sposób: umieść słoik z ziele w kąpeli wodnej w gorącej wodzie (od 60 do 70°C ) na cztery godziny. Pozostaw do ostygnięcia na 12 godzin, następnie precedź macerat.

Taki olej dokładnie wmasuj w skórę głowy, pozostaw na noc i zmyj nad ranem. Masaż poprawia cyrkulację krwi w skórze głowy i wzmacnia cebulki włosów.

Jeśli masz dostęp do soku z brzozy, świetnie sprawdzi się on jako akcelerator wzrostu włosów. Można go wtedy zabezpieczyć spirytusem (1 szklanka soku na 1 szklankę spirytusu). Taki sok lub nalewkę należy użyć zewnętrznie na skórę głowy i wmasować.

## **Herbatka 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.

## **Przyspieszanie porostu włosów – masaż**

Kiedy nasze włosy przestały wypadać, warto skupić się na stymulacji skóry głowy, aby przyspieszyć ich wzrost. Bardzo skuteczny będzie w tym wypadku masaż głowy wykonany za pomocą 1 łyżki oleju słonecznikowego i 5 kropli olejku rozmarynowego oraz 5 kropli olejku cedrowego lub z kolendry.

## **Płukanka na wypadające włosy**

- 1 łyżka szyszek chmielu
- 2 łyżki korzenia pokrzywy i łopianu
- 3 łyżki ziela hyzopu
- 4 łyżki korzenia mydlnicy
- 500 ml zimnej wody
- 500 ml octu jabłkowego
- 10 kropli olejku eterycznego (opcjonalnie):

– rozmarynowego (działanie terapeutyczne)

– różanego lub rumiankowego, aby włosy ładniej pachniały

Wymieszaj zioła, zalej letnią wodą i doprowadź do wrzenia. Odstaw na 15 minut z ognia, poczekaj aż mieszanka ostygnie i precedź. Następnie przefiltruj i dodaj ocet. Przelej wszystko do szklanej butelki i trzymaj w lodówce do 6 miesięcy. Taką

płukanką myj włosy, zamiast używać szamponu. Zapach octu po pewnym czasie wietrzeje.

Mieszanka ziół i octu działa stymulująco na skórę głowy.

Płukanka jest zainspirowana przepisem Jana Biegańskiego, opublikowanym w książce „Ziołolecznictwo” wydanej w 1939 r.

**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

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie [www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl)