

Wypadające włosy – 10 rzeczy, które to ograniczą

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

Włosy to 97% protein i 3% wilgoci, pomimo iż rosną one prawie 0,4 mm na dzień, jednakże w naszych czasach wiele osób dotyka problem ich wypadania.

Głównymi czynnikami wpływającymi na wzrost jak i ich wypadanie są nasz wiek, zdrowie, dieta, stan psychiczny (ogranicza ilość krwi i tlenu w skórze głowy) hormony czy klimat.

Wypadające włosy – 10 rad

1. Ustabilizuj swój dzień, miej stałe pory zasypiania i posiłków,
2. Unikaj sklepowej chemii do włosów oraz ich spinania w dzień, a szczególnie w nocy. Latem noś kapelusz
3. Na wiosnę jedz sałakę z młodej pokrzywy, zaś przez cały rok staraj się raz na dwa dni (lub częściej) pić z niej herbatę. Jeśli jesteś osobą o naturalnie suchej skórze zaparżaj sobie herbatę z korzenia lukrecji.

4. Nie myj włosów w bardzo gorącej lub bardzo zimnej wodzie
5. Staraj się ograniczyć konsumpcję alkoholu do minimum,
6. Wzbogać swoją dietę w:
 - żelazo (dla przykładu świetnym źródłem żelaza są orzechy, nasiona dyni, wątroba pochodząca od zwierząt karmionych naturalnie i trzymany na zewnątrz, gotowany groch czy też fasola)
 - proteiny,
7. Konsumuj surowe owoce i warzywa nie pędzone na nawozach sztucznych,
8. Myj włosy maksymalnie dwa razy w tygodniu (przepisy na naturalne szampony już wkrótce)
9. Codziennie rano wmasuj w skórę głowy 10 kilka kropli olejku rozmarynowego.



10. Praktykuj cotygodniowy masaż skóry głowy.

Olejek na wypadające włosy powinien być robiony na bieżąco, jeśli jednak nie mamy dostępu do olejku brzozonego najlepiej zrobić macerat i przechowywać go do czasu, kiedy chcemy zrobić

masaż i dopiero wtedy dodać olejki eteryczne.

Potrzebujesz (jest to ilość potrzebna do jednego masażu):

- 1 szklanekę najlepiej oleju sezamowego lub oliwy z oliwek
- 10 kropli rumiankowego olejku eterycznego
- 10 kropli kolendrowego olejku eterycznego
- 10 kropli olejku eterycznego z drzewa różanego
- 10 kropli olejku brzozonego lub 1 szklanekę suszonych liści brzozy.

Do garnka nalej wody i postaw go na ogniu. Następnie, umieść w nim słoik z olejem sezamowym i suszonymi liśćmi brzozy. Wszystko pozostaw na ok 2 godziny na małym ogniu. **Pamiętaj**, aby słoik nie dotykał dna, a równocześnie woda z garnka nie może wyparować, a olej wrzeć. Po upłygnięciu czasu poczekaj aż olej będzie ciepły, następnie dodaj olejki eteryczne i dobrze wymieszaj.

Jeśli przygotowujesz macerat możesz użyć 4 szklanek oleju sezamowego i najlepiej 4 szklanek suszonych liści brzozy. Zaraz przed użyciem delikatnie podgrzej olej i wtedy dodaj olejki eteryczne.

Następnie masuj skórę głowy opuszkami używając okrężnych ruchów o różnej sile natężenia (raz mocniej raz słabiej) przez 10 minut. Zawień włosy w ręcznik, a ten w reklamówkę foliową i pozostaw na 30 do 60 minut, po czym spłucz olej jednym z naturalnych szamponów lub szklanką wody wymieszaną z połową łyżeczki sody oczyszczonej .

**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