

## **Prawidłowa pielęgnacja włosów**

Jeśli ważne dla Ciebie są piękne i zdrowe włosy, musisz zwracać uwagę na każdy, szczegół ich pielęgnacji: od wyboru odpowiedniego szamponu, przez masaże relaksujące i suplementy diety, aż po technikę czesania włosów.



### **1. Masaż głowy**

Masaż skóry głowy pobudza ten mało umięśniony i prawie nieruchomy obszar naszego ciała oraz stymulując krążenie krwi w kierunku cebulek, wspomaga wzrost włosów. Opuść głowę, złącz palce i masuj ruchami okrężnymi skórę głowy od karku aż do czoła. Zarzuć włosy do przodu i zakończ masaż głowy uciskaniem.

### **2. Szampon o odpowiednim pH**

Do codziennej pielęgnacji używaj szamponów z PH odpowiednim dla skóry (5,5), które nie obciążają włosów i nie pienią się zbyt mocno. Są to szampony bio lub z rhasoulem (naturalną gliną mineralną, zalecane szczególnie do włosów tłustych), które mają PH identyczne z PH skóry.

### **3. Pielęgnacja włosów w odpowiedniej dawce**

Jeśli myjesz włosy codziennie, wystarczy jedna aplikacja niewielkiej ilości szamponu. Myj tylko skórę głowy, ugnieć włosy na całej ich długości, a następnie spłucz obficie ciepłą wodą. Na koniec spłucz włosy chłodną wodą, dzięki czemu staną się bardziej błyszczące. Nie używaj odżywek, jeśli masz tłuste lub słabe włosy. Stosuj raczej maski, które, nakładane na całą długość włosów, w 2 minuty skutecznie odżywiają włókno włosa.

#### **4. Czesanie włosów**

Wybierz pneumatyczną szczotkę do włosów z włosia dzika lub świni, która masuje skórę głowy. Czesz włosy codziennie i przed każdym zabiegiem pielęgnacyjnym. Szczotkuj delikatnie, z głową pochyloną do przodu.

#### **5. Suszenie**

Najlepiej jest zostawić włosy do samoistnego wysuszenia. Jeśli już musisz użyć suszarki, wybierz taką, która posiada dyfuzor i trzymaj ją w odpowiednio dużej odległości. Wysoka temperatura stymuluje wydzielanie potu i sebum oraz elektryzuje włosy.

#### **6. Naturalna koloryzacja**

Dla dodania włosom blasku wybierz koloryzację roślinną, która jest równie trwała, co „tradycyjne” farby, a dodatkowo jest całkowicie naturalna i skutecznie pielęgnuje i chroni włosy.

#### **7. Odżywianie**

Zdrowe włosy to również zdrowa dieta. Pielęgnacja włosów wymaga spożywania jak największej ilości świeżych warzyw i owoców, płatków oraz produktów bogatych w witaminę B (ryby, skorupiaki, wątróbkę, jajka, jogurty itd.) Sprawdź, czy masz odpowiedni poziom żelaza. W przypadku wypadania włosów lub włosów słabych przyjmuj suplementy diety zawierające witaminę B, aminokwasy siarkowe, cynk, selen itd.

#### **8. Relaks**

Naucz się relaksować. Codziennie masuj mięśnie karku i oddychaj głęboko. Rozluźnij kark, to właśnie to miejsce odpowiada za unerwienie całej skóry głowy.

### **Domowe kosmetyki do włosów**

Ziołowa pielęgnacja włosów jest tania i pozbawiona dodatków chemicznych. Poniżej podaję Wam przykładowe przepisy na ziołowe płukanki i lotiony.

### **Lotion lawendowy (bakteriobójczy)**



#### Składniki:

- 2 łyżeczki suszonej lawendy

-3/4 szklanki wrzącej wody

Lawendę zalewamy wrzącą wodą i pozostawiamy pod przykryciem na mniej więcej 10 minut. Precedzamy, ostudzamy i przelewamy płyn do czystego atomizera. Obficie spryskujemy umyte włosy. Stosujemy po każdym myciu włosów przez 1 – 2 miesiące.

Lawenda ma właściwości antyseptyczne i bakteriobójcze. Pomaga spowolnić wypadanie włosów i zmniejszyć łuszczenie się skóry głowy.

### **Płukanka z siemienia lnianego (na cienkie włosy)**



#### Składniki:

- 2 łyżeczki ziaren siemienia lnianego

-szklanka wrzątku

W garnuszku zalewamy wrzątkiem nasiona siemienia lnianego. Mieszamy kilka minut. Odstawiamy do przestygnięcia. Przez sitko oddzielamy nasiona. Powstałym kleikiem spłukujemy umyte włosy. Możemy stosować po każdym myciu włosów przez 1- 2 miesiące.

Składniki zawarte w siemieniu, takie jak kwasy omega-3 czy witamina E, odżywiają nasze włosy i ułatwiają rozczesywanie kosmyków, dodadzą im blasku i pozostawiają je gładkie. Z kolei polisacharydy skrobiowe stanowiące budulec rośliny wzmacniają strukturę słabych, cienkich włosów.

### Lotion rumiankowy (rozjaśniający)



Składniki:

- 2 łyżeczki suszonych koszyczków rumianku
- szklanka wrzącej wody
- łyżeczka soku z cytryny

Rumianek zalewamy wrzątkiem i parzymy pod przykryciem przez 7 minut. Przecedzamy, , studzimy i łączymy z sokiem z cytryny. Przelewamy płyn do czystego atomizera. Obficie spryskujemy umyte włosy. Stosujemy po każdym myciu włosów przez 1- 2 miesiące.

Lotion działa oczyszczająco i delikatnie rozjaśnia włosy. Najlepiej sprawdzi się przy włosach blond i włosach delikatnych, łamliwych.

### Płukanka pokrzywowa (oczyszczająca)



Składniki:

- łyżka stołowa suszonej pokrzywy

-szklanka wrzącej wody

-łyżeczka octu jabłkowego

Pokrzywę zaparzamy pod przykryciem przez 5 minut. Precedzamy. Studzimy. Dodajemy ocet jabłkowy. Powstałym wywarem płuczemy umyte włosy 1-2 razy w tygodniu przez miesiąc. Składniki zawarte w płukance działają oczyszczająco i zmniejszają ilość łoj.

Pozdrawiam serdecznie☺

Barbara Magalska