

Większość z nas pragnie posiadać długie, piękne włosy. Dużo z nas używa gotowych wcierek, masek, olei jednak pragnę przedstawić Wam pewne domowe sposoby na przyspieszenie porostu włosów.

Najprostszymi sposobami na pobudzenie mieszków włosowych jest dodanie przypraw do bazowej maski. Najlepiej, żeby była bez silikonów, oblepiaczy, parafiny, czyli dobrze jest wybrać odżywkę CG, ich spis znajdziecie w pliku Metoda\_Curly\_Girl\_zakupy\_Rossmann

Przykładami takich **przypraw** są:

- Cynamon
- Imbir
- Chilli
- Kurkuma
- Czarny pieprz
- Tulsi

Są to przyprawy rozgrzewające, więc proponuję rozpoczynać dawkowanie od szczypty. Dla wzmocnienia intensywności rozgrzania poleca się wykonanie włosingu lub/i podgrzanie mieszanki na głowie. Przyprawy można rozrobić na wodzie, żelu z siemienia lnianego, jednak najłatwiej będą wypukiwały się z odżywką co na początku włosomaniactwa może się okazać ogromnym ułatwieniem.

UWAGA! Jeżeli masz delikatną skórę głowy, proponuję obserwację i wykonanie próby uczuleniowej na małym kawałku skóry głowy, skóra w innych miejscach może zachowywać się inaczej.

Kolejną możliwością do pobudzenia wzrostu są **domowe płukanki**.

- Kolendra  
1 litr wody,  
Kilka gałązek kolendry.  
Wrzucić kolendrę do gorącej wody, pozostawić na 10 minut, po upływie tego czasu, wyciągnąć zioła, odcedzić, płukać włosy pod koniec mycia.
- Kawa  
4 łyżki kawy  
3 Szklanki wody

Zaparzyć kawę wrzącą wodą, odstawić na około 15 minut, przecedzić napar. Lekko ostudzoną kawą płukać włosy

- Chinina

Dobrze działa jako dodatek do płukanki z kawy.

- Bazylia

100 g świeżej bazylii (lub suszona)

Pół litra wody

Świeżą bazylię wrzucamy do garnka wraz z wodą, po zagotowaniu gotujemy około 20 minut, miażdżąc liście bazylii, by wypuścić wszystko co najlepsze. Po odcedzeniu stosujemy jako płukankę po myciu włosów.

Suszoną bazylię powinniśmy przygotować inaczej, 5 minut gotowania, 10 minut zaparzania.

**Wcierki** można również wykonywać w domu, najlepiej jest zaczynać od pojedynczych ziół i po pewnym okresie dodawać kolejne składniki. Wszystkie składniki, z których wykonujemy płukanki mogą zostać użyte jako wcierka, jednak należy pamiętać, że takie wcierki nie są zakonserwowane, więc powinniśmy często robić świeże. Oto kilka prostych przykładów przepisów na wcierki, które możemy wykonać w domu:

1. Wcierka ze skrzypu polnego i pokrzywy

- łyżka skrzypu polnego
- łyżka pokrzywy

Składniki zalewamy wodą, gotujemy przez 20 minut. Zdejmujemy mieszankę z palnika i odcedzamy

2. Wcierka z mięty pieprzowej, pokrzywy, skrzypu polnego, szalwii i łożnianu

- łyżka mięty pieprzowej
- łyżka pokrzywy
- łyżka skrzypu polnego
- łyżka szalwii ☐ łyżka łożnianu
- 4 łyżki mocnej kawy
- Cebula
- Chili/ cynamon/ imbir (opcjonalnie)
- Sok z czarnej rzepy

Wszystkie zioła zalewamy wrzątkiem, trzemy cebulę i wyciskamy sok. Oczekujemy do ostudzenia, precedzamy wszystkie wywary, łączymy je. Dla poprawy zapachu możemy dodać kilka kropel olejku eterycznego, jednak należy pamiętać, że zbyt duża ich ilość może spowodować przesuszenie.

Pamiętajmy, że żadne specyfiki nie będą działały, jeżeli zaniedbamy skórę głowy, dlatego można wykonać delikatnie działającą wcierkę, która również łagodzi podrażnienia.

### 3. Wcierka aloesowa

- Sok aloesowy
- Woda

Sok aloesowy należy rozcieńczyć z wodą, miksturę aplikować na skórę głowy.

### **Maceraty:**

Wyróżniamy dwa gatunki maceratów, które sprawdzają się najlepiej przy przyspieszaniu porostu: olejowe i alkoholowe. Macerowanie polega na moczeniu ziół, w skutek którego dochodzi do przejścia dobra z roślin do środowiska olejowego, bądź alkoholowego.

### **Podstawowe zasady macerowania:**

- 1) Musimy posiadać szczelnie zamykane naczynie;
- 2) Koniecznie należy wyparzyć naczynie;
- 3) Składniki spiskaj 40% alkoholem, pomoże to odkazić roślinę oraz wyciągnąć więcej składników odżywczych;
- 4) Powinniśmy przechowywać macerat w zacienionym miejscu;
- 5) Należy pamiętać o wstrząsaniu naczynia z ziołami przynajmniej 2 razy dziennie;
- 6) Opcjonalnie możemy zakonserwować macerat olejowy, jeżeli wiemy, że nie wykorzystamy go w przeciągu 2,3 miesięcy;
- 7) Pamiętajcie, że substancja musi przykryć zioła, które są w słoiku, jednak nie przesadzajcie z jego ilością, gdyż bardziej rozwodnicie składniki ziół.

### **Kilka przykładów ziół, które można wykorzystać do macerowania:**

- Amla
- Tulsi
- Brahmi
- Maka

- Kapoor Kachli
- Pokrzywa
- Skrzyp
- Chilli
- Gorczyca
- Łopian
- Mięta pieprzowa
- Bazylia
- Kolendra
- Kurkuma
- Imbir
- Cynamon
- Rozmaryn
- Kozieradka
- Tatarak
- Nagietek
- Bylica

#### **Macerat olejowy:**

Do wykonania maceratu olejowego potrzebujemy olej nierafinowany (mimo wszystko nakładamy go na skórę głowy) oraz zioła przyspieszające porost. W związku z tym, że wykorzystujemy olej nierafinowany nie poleca się wykonywania maceracji na ciepło. Ponadto wykorzystując macerację na zimno mamy pewność, że nie zabiliśmy związków, które chcieliśmy wyciągnąć z roślin.

#### **Macerat alkoholowy:**

Dodatkowym plusem macerowania ziół w alkoholu jest fakt, że nie psują się, ale należy pamiętać, że trzeba je trzymać z dala od światła. Wiele związków łatwiej rozpuszcza się w alkoholu. Jednak należy pamiętać, że to są mocne wciěrki, więc nie będą pasować każdemu.

Najlepszym sposobem aplikacji wcierek i maceratów jest strzykawka lub buteleczka z atomizerem.