

## PIELĘGNACJA DLA CEBULAKÓW <3

Wielu z Was pewnie myśli, że żeby mieć ładne i zadbane włosy trzeba mieć portfel cały wypchany dolaramiii... Otóż nie. Wiadomo, większość z nas woli kupić kosmetyk ładnie pachnący, ładnie zapakowany i ogólnie - gotowy. Czasami jednak zdarza się nam przystanąć i zastanowić - po co wydajemy tyle cebulionów? Czy można taniej?

W żadnym wypadku nie chcę też zniechęcać Was do stosowania kupnych kosmetyków, każdy powinien znaleźć to, co jemu odpowiada w 100%, a gdy zdarzy się niespodziewany wyjazd i nie będzie chciało Wam się brać milion pięćset sto dziewięćset rzeczy - też może się ten spis przydać.

### MYCIE

Zacznijmy od mycia - większość myje włosy szamponem. Dobrze mieć mocny i łagodny, tego drugiego używa się na co dzień. Ale uwaga! I tu można zaoszczędzić. Przede wszystkim przez mycie włosów rozcieńczonym szamponem, tzw. metodą kubeczkową. Szamponu zużywa się wtedy zdecydowanie mniej. Kolejna opcja - NIE TRZEBA kupować nie wiadomo jak drogiego szamponu, który według producenta ma nawilżać, naprawiać, sprzątać, prać, gotować i robić zakupy. NIE. Szampon ma tylko MYĆ. Kolejnymi metodami jest mycie mąką żytnią czy nawet glutem lnianym. Na mycie mąką żytnią używamy około łyżki mąki. Koszt całego kilograma to maksymalnie pięć cebulionów. Tanio. Niektóre osoby myją także glutem lnianym i też podobno fajnie domywa. Cena? 3zł za paczkę siemienia, starczy na milion pięćset sto dziewięćset glutów.

### ODŻYWKI

Tu może się przydać jakaś tania, bazowa odżywka - od siebie polecam Kallos color 10zł/1l lub Babuszka agafia Cedrowy balsam do włosów. 6zł/280ml.

Lecimy z podziałem tanich odżywek PEH.

**Proteiny** - przede wszystkim keratyna hydrolizowana. Do kupienia w sklepach internetowych z półproduktami w cenie 25zł/100ml lub w mniejszych stacjonarnych drogeriach (widziałam w Drogeriach Polskich, ok 35zł/100ml). Umiem w przeliczanie jednostek i inne takie i wyliczyłam, że 100ml keratyny starczy na 76 użyć, bo dodajemy jej ok 10 kropel do prostej odżywki. Super, nie? :D Jak nie mamy keratyny kradniemy mamie jajko z lodówki (wersja dla mieszkających z rodzicami) lub mówimy "Ups! Rozbiło się!" (wersja dla mieszkających z partnerem/partnerką). Mieszkając samemu nie trzeba nikogo oszukiwać. Jajeczko to koszt ok.70gr/szt w marketach (bo wybieramy z wolnego wybiegu!). Można dać całe jajko, ale uwaga na płukanie w ciepłej wodzie, bo białko może się ściąć. Żółtko wbrew pozorom ma więcej białka, niż białko! Albo dać samo żółtko, a białko usmażyć. I pojemy, i powłosingujemy.

Co do jedzenia - jeśli Wasze włosy lubią lekkie proteiny po prostu gotujemy ryż bez soli w mniejszej ilości wody lub po prostu namaczamy go jakiś czas. Ryż szamamy na obiad, a

wodę po ryżu dajemy na włosy i mamy super wodę ryżowa jako lekka proteinka na nasze włosy. Można dodać do odżywki, pod olej, albo zrobić płukanekę. Nie zapominajmy także o laminowaniu żelatyną lub kolagenem, o którym też dużo informacji znajdziecie na grupie.

Jeśli ćwiczycie, lub ktoś u Was w domu to robi, dobrym rozwiązaniem jest też użycie odżywki białkowej dla sportowców. Mieszmą z wodą na gęsty budyń i kładziemy na włosy lub dodajemy trochę prostej odżywki dla konsystencji.

**Humektanty** - tu kuchnia stoi przed nami otworem. Zaczniemy od cukru (pamiętajcie, żeby rozbić go 2-3 kroplami cytryny lub odrobiną kwasu cytrynowego, żeby shydrolizować cukier do glukozy + fruktozy, dopiero one mają właściwości nawilżające!). Mieszmą pół łyżeczki cukru z kwasikiem w małej ilości ciepłej wody (żeby cukier się rozpuścił) i dodajemy do maski. Możemy dodać więcej wody i mamy idealny podkład pod olej. Tak samo z miodem. Miód ma świetne właściwości nawilżające, ale może puszyć niektórych, np. mnie, dlatego bardziej polecam jednak cukier :D Kolejną rzecz to mąka ziemniaczana. Łyżka do odżywki i mamy cudowną nawilżającą odżywkę. Jak ktoś jest bardziej szalony, to może użyć aloes lub kwas hialuronowy. Ja aż tak szalona nie jestem. W aptece też można kupić glicerynę za grosze i dodawać do odżywek, ale też niektórych lubi puszyć. Dziwnym humektantem, który nie wymaga zamykania jest również kakao.

**Emolienty**. Tu już szalejemy do woli. Każdy z tych produktów możemy dodać do prostej odżywki (po prostu wlać łyżeczkę i wymieszać) lub stosować jako olej do olejowania.

Przygotowałam spis taniości wg. porowatości.

- niskoporowate - olej kokosowy
- średnioporowate - olej rzepakowy (ja uwielbiam! próbowałam wielu, ten jako jedyny mi coś daje. Widać moje włosy dzielają moje cebulackie zapędy), oliwa z oliwek
- wysokoporowate - olej z pestek winogron, olej lniany.

Olejów tych oczywiście nie musimy szukać po drogeriach, zielarskich i innych, bo są bardzo łatwo dostępne we wszystkich marketach.

## INNE

Lecimy dalej z pielęgnacją. Ważne są jeszcze wcierki, prawda? Tu z najprostszych i najtańszych polecam napar z pokrzywy, wcierkę z kozieradki. Kilka złotych za paczkę, a wcierki zrobimy na milion dni. Idealna dla fanów niedzielного rosołu u babci. Dla mocnej skóry głowy mogą sprawdzić się również rozcieńczone krople żołądkowe. Na przetłuszczanie za to może pomóc napar z pokrzywy. Świetnym nawilżeniem dla suchej skóry głowy będzie glut lniany.

Innymi ciekawymi dodatkami może być suchy szampon zrobiony ze skrobii ziemniaczanej, dla ciemnowłosych z dodatkiem kakao. Warto też wspomnieć o peelingu z glinki, której wychodzi na mycie bardzo mało, a można kupić już za 5zł/opakowanie ok 100g

Zdaję sobie sprawę z tego, że cała pielęgnacja dla niektórych musi być też cudownie pachnąca. Ja sama lubię używać kosmetyków o ładnym zapachu, natomiast zdaję sobie też sprawę z tego, że nie każdego musi być stać na kosmetyki. Dla nich ten post. Wszystkie włosy powinny być piękne <3