

Pokrzywa – chwast na piękną cerę i mocne włosy



Pokrzywa ze względu na dużą ilość rozpuszczalnej krzemionki, pozytywnie wpływa na stan włosów. Stosując pokrzywę do pielęgnacji włosów, osiągamy następujące efekty: poprawa krążenia, przyspieszenie regeneracji i szybszy wzrost włosów, zmniejszone wypadanie, zredukowanie problemu przetłuszczania się i łupieżu, wzmocnienie i nadanie połysku.

Pokrzywowa płukanka do włosów

- 3 łyżki suszu z pokrzywy zalej 0,5 litra gorącej wody
- Gdy napar całkowicie wystygnie, wyjmij listki i splucz nim włosy na sam koniec mycia (po umyciu włosów szamponem i odżywką)
- Płukankę stosować najlepiej 1 raz w tygodniu



Pokrzywa działa także na dolegliwości skórne takie jak trądzik. A to dzięki działaniu substancji bakteriobójczych. Dodatkowo, pokrzywa ma działanie regulujące sebum. Ma zdolność do szybszego leczenia ranek i wyprysków. Stosowanie pokrzywy pomaga także w pozbyciu się zaskórników i na zwężenie porów.

Tonik z pokrzywy na cerę

- 3 łyżki pokrzywy zalewamy około 0,5 litra gorącej wody i pozostawiamy do wystudzenia
- Ostudzony napar przelewamy do buteleczki
- Toniku używamy, delikatnie wcierając go w skórę twarzy
- Najlepiej stosować go codziennie wieczorem
- Aby preparat zachował dłużej świeżość należy przechowywać go w lodówce



Napar z pokrzywy do picia

- 1 łyżkę wysuszonych liści pokrzywy zalewamy wrzątkiem i parzymy pod przykryciem około 15 min
- Odcedzamy i herbata jest gotowa do wypicia
- Po miesięcznym, codziennym stosowaniu pokrzywy należy zrobić sobie co najmniej tygodniową przerwę



Rumianek w pielęgnacji skóry i włosów



Rumianek najlepiej sprawdza się w pielęgnacji cery wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Działa antyseptycznie, łagodzi podrażnienia i stany zapalne, przyspiesza regenerację skóry i gojenie ran. Dzięki zawartości witaminy C pomaga zwalczać wolne rodniki, które przyczyniają się do starzenia skóry.

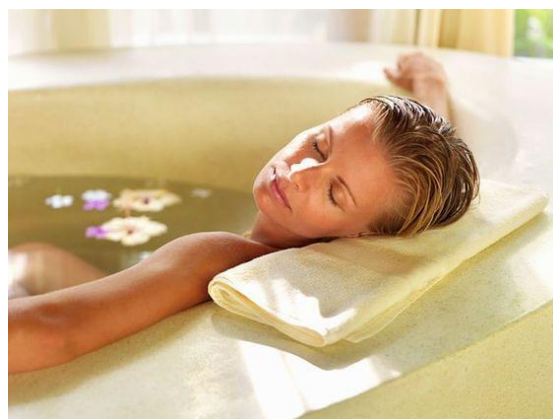
Odżywcza maseczka z rumianku

- 1 łyżkę z suszu z rumianku mieszamy z łyżką płatków owsianych
- Dodajemy po łyżeczce miodu oraz oliwy z oliwek, a także odrobinę wody
- Blendujemy wszystkie składniki tak, by powstała gęsta papka
- Nakładamy maseczkę na twarz, dekol i szyję na 15 min i zmywamy ciepłą wodą



Rumiankowa kąpiel na podrażnioną skórę

- Około 80 gram suszonych koszyczków rumianku zagotowujemy w 3 litrach wody
- Wywar gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut
- Przecedzamy i wlewamy do wanny z przygotowaną wcześniej ciepłą wodą
- Zanurzenie się w takiej kąpeli działa kojąco, uspokajająco i łagodząco na podrażnienia



Rumianek szczególnie polecany jest blondynkom, ma on silne właściwości rozjaśniające – przy regularnym stosowaniu można uzyskać kolor nawet o 2 tony jaśniejszy. Nada on też złocistego koloru na włosach. Rumianek ma pozytywny wpływ na kondycję naszych włosów – chroni je przed działaniem czynników zewnętrznych, nadaje im miękkość, blask i elastyczność.

Rozjaśniająca płukanka z rumianku

- Przygotuj suszone kwiaty rumianku około 6 łyżek lub herbatę z rumianku z dwóch torebek
- Całość zalej litrem wrzącej wody na pół godziny przed myciem włosów
- Dobrze ostudzonym płynem wypłucz głowę po umyciu, wcierając go dokładnie we włosy
- Pozostaw płukankę na włosach na 15 minut zawijając je w ręcznik



Nagietek w kosmetyce naturalnej



Nagietek jest głównie przeznaczony do cery dojrzałej, suchej i wrażliwej. Jest pomocny zarówno przy bardziej poważnych chorobach skóry, jak i po ukąszeniach i wysypkach. Pomaga goić się cięższym ranom i zmniejsza opuchliznę wokół nich. Łagodzi i leczy skórę szorstką, spierzchniętą i podrażnioną. Doskonale regeneruje skórę, pomaga uporać się z niemal wszystkimi niedoskonałościami – zaskórnikami, trądzikiem, łuszczeniem się, przeciwdziała rozstępom.

Olejek nagietkowy do skóry wrażliwej

- Garść kwiatów nagietka wsypanymy do dużego słoika i zalewamy naturalnym olejem roślinnym
- Odstawiamy w dobrze nasłonecznionym miejscu na 2 tygodnie
- Odcedzamy i przelewamy do flakoników



Pielęgnacyjny i łagodzący peeling do suchej i wrażliwej skóry

- Garść płatków owsianych mielimy na drobny pył razem z garścią kwiatków nagietka
- Dodajemy łyżkę płynnego miodu oraz 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- Wszystko dokładnie mieszamy
- Przed użyciem dodajemy trochę wody i delikatnie masujemy całe ciało i twarz



Maść nagietkowa

- ½ szklanki dowolnego oleju roślinnego umieszczamy w garnku, doprowadzając do wrzenia
- Dodajemy dwie garści płatków nagietka i całość gotujemy przez 10-15 minut
- Po wystudzeniu przecieramy przez drobne sitko do naczynka
- Maść przechowujemy w lodówce i stosujemy 1-2 razy dziennie

