


# Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

137 przepisów na naturalne  
i dostosowane do Twojego  
ciała środki pielęgnacyjne

---

**Domowe  
kosmetyki  
na skórę i włosy –  
zrób je sam**

---



# Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

137 przepisów na naturalne  
i dostosowane do Twojego  
ciała środki pielęgnacyjne

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-444-6

Tytuł oryginału: *Selber machen statt kaufen – Haut und Haar*

Copyright © by Smarticular Verlag Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## **Wprowadzenie** **7**

---

Dlaczego produkty robione samodzielnie? 9 • Zanim zaczniesz... 11 • Zawsze zgodnie z najnowszym stanem wiedzy 12 • Mały leksykon składników 13 • Trwałość samodzielnie robionych produktów pielęgnacyjnych 20

## **Skróty** **26**

---

## **Pielęgnacja włosów** **27**

---

Mycie włosów mąką żytnią 27 • Szampon z mlekiem kokosowym 31 • Mycie włosów ziemią wulkaniczną 33 • Suchy szampon 34 • No-poo – mycie włosów samą wodą 36 • Tylko sebum – pielęgnacja włosów tylko przez szczotkowanie 39 • Naturalne odżywki do włosów 43 • Lecznicze kuracje do włosów ze składników kuchennych 49 • Miodowa pianka do włosów 55 • Żel do włosów z siemienia lnianego 56 • Wosk do włosów 57 • Farbowanie włosów bez chemii 59

## **Pielęgnacja twarzy** **63**

---

Tonik do twarzy z płatków owsianych 63 • Tonik do twarzy z sodą oczyszczonej do delikatnego oczyszczania 64 • Tonik do twarzy z octem jabłkowym 64 • Olej roślinny jako płyn do demakijażu 64 • Płyn do demakijażu z trzech składników 65 • Usuwanie makijażu płatkami owsianymi 68 • Naturalny peeling do twarzy 68 • Tysiąc maseczek z dwóch składników 70 • Pielęgnacja twarzy wartościowym olejem roślinnym 75 • Nawilżanie aloesem 76 • Płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku 77 • Balsam do ust z mięty i cytryny 80 • Pielęgnujący balsam do ust z miodem 82

## **Higiena jamy ustnej** **85**

---

Pasta do zębów z olejem kokosowym i sodą oczyszczoną 86 • Rozjaśniający proszek do czyszczenia zębów z kasztanami 88 • Płyn do płukania ust przeciwko próchnicy i nieprzyjemnemu zapachowi 90 • Płyn do płukania ust z płatkami róży 91 • Olej do zębów z ziołami leczniczymi 92 • Ssanie oleju dla naturalnie zdrowych zębów 93 • Domowe produkty przeciwko zapaleniu dziąseł 94 • Domowe produkty przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi z ust 97



## Pielęgnacja skóry

101

Oczyszczanie skóry octem jabłkowym 101 • Mały leksykon olejów do pielęgnacji skóry 102 • Olejek do masażu na każdą okazję 118 • Pielęgnujący krem do rąk 120 • Krem ze stokrotki 123 • Pielęgnacyjny balsam z dwóch składników 124 • Krem do opalania 126 • Balsam po opalaniu 130 • Kostka peelingująca 132 • Pielęgnacja skóry bez produktów pielęgnacyjnych 134

## Kąpiel i prysznic

139

Przepisy na kąpiele rozpieszczające i lecznicze 139 • Pielęgnujące i lecznicze dodatki do kąpeli dla dzieci 145 • Wysokiej jakości sole do kąpeli dla odprężenia i dobrego samopoczucia 149 • Musujące kule do kąpeli 152 • Naturalne praliny do kąpeli 154 • Prosty i tani żel pod prysznic 156 • Miodowy żel pod prysznic 158 • Pielęgnujący żel pod prysznic z kasztanami 158

## Dezodorant

161

Soda oczyszczona jako dezodorant 162 • Ocet jabłkowy jako dezodorant 162 • Dezodorant w kremie z olejem kokosowym 162 • Dezodorant w kulce z sodą oczyszczoną 164 • Dezodorant w sprayu z sodą oczyszczoną 165 • Dezodorant w sprayu z ziołami 166 • Silny dezodorant w sztyfcie 168

## Zdrowie

171

Wyciągi z oleju 171 • Tynktury 173 • Maści jako naturalny środek leczniczy 175 • Maść nagietkowa jako naturalna maść na rany 179 • Maść z babki lancetowatej na ukąszenia komarów 180 • Maść z mniszka dla wymagającej skóry 181 • Maść z dziurawca na różne dolegliwości 182 • Balsam na przeziębienie z olejkami eterycznymi 183 • Balsam na przeziębienie z przyprawami 184 • Maści z olejem kokosowym 186 • Twarde maści 187 • Żel kasztanowy na żylaki, ciężkie nogi itp. 189 • Ocet jabłkowy przeciwko problemom skórny 193 • Ekologiczny spray na komary 193 • Naturalne aromatyczne roll-ony 195 • Szczotkowanie na sucho 197

## Golenie, usuwanie włosów

201

Mydło do golenia 202 • Żel aloesowy do golenia 203 • Olej do golenia 203 • Krem do golenia 204 • Pasta cukrowa do usuwania włosów 206 • Płyn po goleniu 207

## Pielęgnacja stóp

211

Kąpiele stóp 211 • Ekologiczne masło do stóp na noc dla pięknych, wypielęgowanych stóp 216 • Spray do stóp dla pielęgnacji i odświeżenia 219

## Do dziecka!

221

# Wprowadzenie

Szampon do włosów, odżywka, tonik do twarzy, krem, balsam do ust, pasta do zębów, żel pod prysznic i balsam do ciała... w drogeriach znajdziesz całe regały wyspecjalizowanych produktów oczyszczających i pielęgnacyjnych do prawie każdej części ciała. Jako że ideał piękna – nieskazitelna skóra, białe zęby i pachnące, błyszczące włosy – ma coraz większą wartość w naszym społeczeństwie, liczba tego typu produktów wciąż rośnie. Wszystkie mają dbać o czystość i dobre samopoczucie, a jednocześnie pielęgnować i chronić skórę oraz włosy. Ale co kryje się w tych puszkach ze sprayami, plastikowych tubkach i butelkach pod skomplikowanymi nazwami na liście składników? W przypadku większości produktów chodzi w przeważającej części o syntetyczne składniki, często na bazie olejów mineralnych, co do których istnieje podejrzenie, że mają działanie uzależniające oraz wywołują alergię, raka i inne choroby. Ponadto ogromna ilość specjalistycznych gotowych produktów generuje bardzo dużą ilość śmieci.

Podczas poszukiwania bardziej naturalnych i zdrowszych rozwiązań znaleźliśmy proste, trwałe i tanie rozwiązania. Wszystko zaczęło się od samodzielnie produkowanych produktów myjących oraz dezodorantów. Po krótkim czasie postawiliśmy na głowie całe



gospodarstwo domowe i stwierdziliśmy, że w ogóle nie potrzebujemy większości produktów z supermarketu lub że w łatwy sposób możemy zastąpić je samodzielnie wytwarzanymi produktami alternatywnymi.

Najlepsze alternatywy zbieramy na **smarticular.net** – portalu pełnym pomysłów na proste i długie życie. Nasza zaangażowana i stale rosnąca społeczność fanów zachwyca nas coraz to nowszymi pomysłami i ulepszającymi wskazówkami, które często znane już były naszym dziadkom, ale z czasem popadły w zapomnienie. Ponadto najlepsze przepisy, wskazówki i pomysły dostępne są także w formie książkowej.

W książce „**5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię**” znajdziesz ponad 300 wskazówek i 33 przepisy bazujące na przyjaznych dla środowiska domowych środkach – sodzie oczyszczonej, sodzie do prania, occie, kwasku cytrynowym i szarym mydle. Dzięki tym środkom w prosty sposób zaoszczędzisz pieniądze i ochronisz środowisko.

Razem z drużyną *mundraub* w książce „**Geh raus! Deine Stadt ist essbar**”<sup>\*</sup> przedstawiamy 36 jadalnych roślin, które możesz zebrać także w mieście.

W książce „**Selber machen statt kaufen – Küche**”<sup>\*\*</sup> przedstawiamy produkty do samodzielnego wykonania w dziedzinie kuchni i zdrowego odżywiania. Znajdziesz tam ponad 130 przepisów i wskazówek.

Również – a może zwłaszcza – w dziedzinie pielęgnacji i oczyszczania ciała szczególnie opłaca się pomyśleć o naturalnych alternatywach. Wielu ze sztucznych produktów nie musisz wcale kupować – możesz zastąpić je naturalnymi produktami, które możesz znaleźć

---

<sup>\*</sup> Tłumaczenie dosłowne: „Wyjź! Twoje miasto jest jadalne”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim. (przyp. tłum.).

<sup>\*\*</sup> Tłumaczenie dosłowne: „Rob samodzielnie zamiast kupować – kuchnia”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim. (przyp. tłum.).



w swojej kuchni lub w środowisku naturalnym. Poniżej przedstawiamy powody, dla których opłaca się **nie kupować tych produktów, tylko tworzyć je samemu:**

- **Dobre dla zdrowia:** zamiast niezdrowych i sztucznych składników samodzielnie wytwarzane produkty alternatywne zawierają naturalne składniki, które pomagają organizmowi powrócić do równowagi zamiast coraz bardziej uzależniać go od syntetycznej pielęgnacji.
- **Dobre dla środowiska:** samodzielne wytwarzanie produktów zmniejsza zużycie plastiku oraz ilość produkowanych śmieci. Ponadto do wielu przepisów możesz wykorzystywać regionalne składniki o krótszym czasie transportu oraz w mniejszym stopniu zużywające zasoby.
- **Dobre dla domowego budżetu:** samodzielne wytwarzane produkty są prawie zawsze zdecydowanie bardziej korzystne cenowo.
- **Dobre dla Ciebie:** samodzielne wytwarzanie daje radość, pobudza kreatywność, wzmacnia zaufanie do samego siebie i sprawia, że jesteś trochę bardziej niezależny.

## Dlaczego produkty robione samodzielnie?

Skóra pokrywa prawie całe nasze ciało, jej powierzchnia u osoby dorosłej wynosi około 1,75 m<sup>2</sup>. Poprzez skórę kontaktujemy się z otoczeniem. Jest ona przy tym narażona na ucisk, zimno, ciepło, napięcie, otarcia, wodę, powietrze, czynniki chorobotwórcze oraz wiele innych bodźców.

Natura podarowała skórze zadziwiającą zdolność do stałej regeneracji i odmładzania pod warunkiem, że jej na to pozwolimy i będziemy ją w tym wspierać. Także włosy pokrywające mniejszą lub większą część naszego ciała stale rosną i w ten sposób stale odnawiają się od wewnątrz.

Ładna, zdrowa i miękka skóra oraz zadbane włosy są nie tylko ważne dla naszego dobrego samopoczucia i ochrony przed szkodliwymi wpływami zewnętrznymi, ale są także widoczną oznaką vitalności i siły. Z dobrymi intencjami stosujemy więc coraz więcej produktów pielęgnacyjnych – kremów, balsamów, toników do twarzy, żeli pod prysznic, kąpieli z pianą, szamponów, sprayów do włosów i wielu innych.

Niestety w przeważającej części te produkty składają się z syntetycznych składników, często na bazie olejów mineralnych. Mają one zawsze te same cechy, są łatwo dostępne, sprawiają, że produkty pielęgnacyjne są łatwiejsze do przetwarzania przemysłowego i mają długą trwałość. Istota nowoczesnych szamponów, balsamów i innych produktów tkwi w tym, aby dawały natychmiastową poprawę wyglądu włosów i skóry po to, by możliwie regularnie je stosować. Długofalowe, po części niekorzystne skutki, działają wtedy w tle i czasem powodują nawet zwiększone zapotrzebowanie na pielęgnację. Przykład takiego uzależnienia dają produkty do pielęgnacji ust, które wywołują w nas chęć kremowania ust w krótkich odstępach czasu, ponieważ bez tego czujemy się źle.

Nielatwo jest jednak pozbyć się odruchów nabytych w procesie wychowania oraz uwarunkowanych przymusami społeczeństwa – włosy myjemy szamponem, bez użycia mydła dłonie nie są czyste, żel pod prysznic musi się pienić. Jednak stosowanie większości produktów pielęgnacyjnych nie jest konieczne, ponieważ naturalna, zdrowa skóra jest w stanie w krótkim czasie bronić się przed większością wpływów zewnętrznych. Syntetyczne produkty mogą być też zastąpione naturalnymi składnikami.

Czy wiedziałeś, że w normalnych warunkach w przypadku zdrowej skóry głowy i zdrowych włosów stosowanie szamponu jest zbędne? Albo że skóra jest w stanie w krótkim czasie przywrócić swoje naturalne pH o wartości 5,5 kiedy do mycia będziemy stosować

silnie zasadowego mydła? Ten, kto da swojemu organizmowi trochę czasu oraz szansę na uruchomienie naturalnych mechanizmów samoregulacji, w konsekwencji będzie w stanie używać mniejszej ilości produktów lub przynajmniej bardziej naturalnych produktów. Będzie czuł się zdrowszy, ładniejszy i będzie miał więcej energii niż wcześniej.

Oczywiście każdy człowiek jest inny i każda sytuacja nieco się od siebie różni – ma to związek z indywidualnymi potrzebami skóry i włosów. Mimo to, a może właśnie dlatego, opłaca się wyrzucić za burtę taki lub inny nawyk, wypróbować bardziej naturalne lub samodzielnie wytworzone produkty z prostych składników i dopasować je do indywidualnych potrzeb organizmu.

W tej książce zebraliśmy najlepsze przepisy na samodzielnie wytwarzane produkty do pielęgnacji ciała z **portalu smarticular.net** – **portalu pełnego pomysłów na proste i długie życie**.

## Zanim zaczniesz...

---

Zanim przejdziemy do czynów, powinniśmy jeszcze skupić się na zarządzaniu naszymi oczekiwaniami. Wszystkie przepisy i wskazówki w niniejszej książce zostały skrupulatnie przetestowane, wypróbowane przez czytelników i ulepszone wartościowymi komentarzami. Każda sytuacja jest nieco inna i każdy człowiek jest inny. Inaczej niż w przypadku produktów przemysłowych samodzielnie wytwarzane produkty nie są testowane na wszystkie sposoby we wszystkich możliwych sytuacjach i ze wszystkimi możliwymi materiałami. Dlatego też może się zdarzyć, że pewien środek po prostu nie zadziała lub nie spełni naszych oczekiwań.

Testowanie nowego przepisu zacznij najlepiej od małych ilości. W ten sposób zaoszczędzisz składniki i będziesz mógł łatwiej dopasować produkt do swoich potrzeb.

Jeśli czujesz się niepewnie, istnieje możliwość podążania za wskazówkami znajdującymi się pod przepisami na [smarticular.net](http://smarticular.net), przeczytania komentarzy na stronie internetowej lub zadania własnych pytań.

## Zawsze zgodnie z najnowszym stanem wiedzy

---

Uczymy się każdego dnia. Motywuje nas to do ciągłego ulepszania portalu [smarticular.net](http://smarticular.net) oraz naszych książek. Natura książek ma jednak to do siebie, że nie wszystkie informacje w nich zawarte oparte są na najnowszym stanie wiedzy. Dlatego polecamy korzystanie z książki w połączeniu z informacjami z portalu. Poniżej przedstawiamy kilka możliwości:

- Na stronie [smarticular.net/seler-machen-haut-haar](http://smarticular.net/seler-machen-haut-haar) znajdziesz aktualne informacje na temat niniejszej książki, możesz zostawić własne uwagi, wyrazić pochwały lub krytykę, zadać nam pytania i znaleźć ulepszenia konkretnych wskazówek i przepisów\*.
- W artykułach w Internecie znajdziesz wskazówki do konkretnych przepisów z niniejszej książki, w których przedstawione są aktualne informacje oraz pomocne komentarze czytelników.
- Oczywiście ucieszymy się, jeśli na portalu [smarticular.net](http://smarticular.net) zainteresują cię inne tematy. Aby być na bieżąco, zapisz się do newslettera i śledź nas w mediach społecznościowych.

Życzymy ci radości i sukcesów w stosowaniu pomysłów i przepisów z książki.

*Grupa [smarticular.net](http://smarticular.net)*

---

\* Strona w języku niemieckim (przyp. wyd. pol.).

# Pielęgnacja włosów

Ładne, zadbane włosy to dla wielu symbol statusu, na ich pielęgnację zużywa się dużo pieniędzy i czasu. Tradycyjne produkty do pielęgnacji włosów często zawierają jednak silikon, podrażniające tensydy, sztuczne barwniki i inne dodatki, które na dłuższą metę bardziej szkodzą niż pomagają. Częściowo wywołują one alergię, mogą powodować problemy z włosami i skórą głowy lub obciążać organizm zamiast chronić i wzmacniać jego naturalną ochronę oraz moce samouzdrawiania.

Najprostszą alternatywą dla szamponu jest mydło do włosów, czyli naturalne mydło dopasowane do potrzeb włosów i skóry głowy, które można wyprodukować samodzielnie. Istnieje jednak wiele innych produktów (w dużej mierze obecnych w naszej kuchni), które można stosować do naturalnej, zdrowej i delikatnej pielęgnacji. W tym rozdziale przedstawiamy nasze najlepsze alternatywy dla konwencjonalnych produktów do pielęgnacji włosów i dajemy wskazówki, w jaki sposób najlepiej przestawić się na naturalne metody. Każdy włos i każda skóra głowy jest inna, dlatego nie istnieje jedno idealne rozwiązanie dla wszystkich. Warto jednak wypróbować różne metody, aby znaleźć tę dopasowaną do osobistych potrzeb.

## Mycie włosów mąką żytnią

---

Jeden z najbardziej naturalnych, najdelikatniejszych i jednocześnie najbardziej skutecznych środków do mycia włosów znajdziesz prawdopodobnie w swojej kuchni: chodzi o zwykłą mąkę żytnią, którą miesza się z wodą na swego rodzaju wodniste ciasto i stosuje jako alternatywę dla szamponu.

W szamponie z mąki żytniej oczyszcza przede wszystkim skrobia, która jest lekkim emulgatorem i wiąże wodę z tłuszczami. Dodatkowo żyto dostarcza wielu substancji pielęgnujących, na przykład witaminę E, proteiny, dużo witamin grupy B (np. kwas foliowy i kwas pantotenowy) oraz minerały takie jak żelazo i cynk. Szampon z mąki żytniej nadaje się także do wrażliwej skóry oraz skóry małych dzieci.

### ► Najlepsze typy mąki

Mąka żytnia zawiera bardzo mało glutenu i nie klei się. Mąka pszenna czy orkiszowa zawierają z kolei dużo glutenu i nie powinny być stosowane. Grube i kręcone włosy nadają się do mycia pełnoziarnistą mąką żytnią, która zawiera ziarna zmielone razem z całą łupiną. Zawiera ona największą ilość pielęgnujących substancji z ziarna. Można stosować także nieco drobniejszą mąkę (np. typ 1150), ponieważ po myciu łatwiej ją zmyć i wycesać. Ten typ mąki polecany jest przede wszystkim do cienkich, prostych lub szczególnie gęstych włosów.

### ► Stosowanie mąki żytniej do mycia włosów

W zależności od długości włosów na jedno mycie potrzebujesz:

**250-300 ml** letniej wody

**4-5 łyżek** mąki żytniej lub pełnoziarnistej mąki żytniej





**Przygotowanie:**

1. Dokładnie wymieszaj mąkę i wodę do uzyskania gładkiej, żelowej konsystencji podobnej do konsystencji tradycyjnego szamponu. Bardzo łatwo można to zrobić za pomocą trzepaczki.
2. Odstaw na kilka minut lub godzin (patrz: wyjaśnienia dotyczące przestoju), aby wszystkie wartościowe substancje uwolniły się, a większe części ziaren zmiękły i nie kleiły się.

**Wskazówka:** Szampon może stać w lodówce maksymalnie przez jeden dzień, ponieważ jest wyprodukowany ze świeżych składników. Dlatego też najlepiej jest go przygotowywać przed każdym myciem.

**Zastosowanie:**

1. Nałóż masę na włosy jak szampon i delikatnie wmasuj.
2. W przypadku dłuższych włosów podnieś wyższe partie włosów i oddzielnie wetrzyj szampon w dolne partie włosów.
3. Pozostaw masę na około 5 minut.
4. Na koniec dokładnie spłucz.

Po osuszeniu lub wysuszeniu włosy będą wydawały się czyste, wypielęgnowane i wyczuwalnie bardziej miękkie. Resztki szamponu pozostałe we włosach można delikatnie wyczesać szczotką do włosów.

**► Przystój i jego działanie**

Dzięki przestojowi zmienia się stosunek skrobi i składników pielęgnujących. Świeżo wytworzony szampon dostarcza małej ilości składników pielęgnujących, a dużo skrobi, która wiąże nie tylko wodę, ale też tłuszcze. Przedłużony czas przestoju powoduje, że skrobia nasiąknięta wodą traci swoją zdolność do wyciągania tłuszczu z głowy. Krótki czas przestoju do 10 minut daje więc najlepszą

skuteczność mycia, ale także mniejszą pielęgnacją niż przy dłuższych czasach przestoju.

Na początek dobrze nadają się wersje bogatsze w skrobie, o krótszym czasie przestoju. W ten sposób można usunąć nawet tłuszczowe lub woskowe pozostałości poprzednich szamponów.

W zależności od skutku oczyszczania możesz dopasować czas przestoju przy kolejnym myciu oraz wydłużyć czas przestoju do jednej lub dwóch godzin lub nawet przez całą noc.

### ► Zimne polewanie, kwaśna odżywka i problem z wapniem

Końcowe krótkie opłukanie włosów zimną wodą zamyka otwarte przez ciepło włosy, daje połysk i sprawia, że włosy łatwo dają się rozczesać. Stosowanie odżywki nie jest wtedy niezbędne.

W przypadku szamponu z mąki żytniej niepotrzebna jest kwaśna odżywka, ponieważ sama mąka ma wartość pH tolerowaną przez skórę. W zależności od zawartości wapnia w bieżącej wodzie oraz częstotliwości mycia włosów warto jednak stosować kwaśną odżywkę co miesiąc lub co dwa miesiące. Odżywka o pH 6 usuwa nagromadzony wapń oraz sprawia, że włosy i skóra głowy są bardziej wrażliwe na substancje pielęgnujące zawarte w mące żytniej. Znika także matowość i suchość związana z wapniem. Jako odżywka odwapniająca wystarczająca będzie mieszanka 500 ml chłodnej wody oraz jednej łyżki octu domowego (jabłkowego, winnego, malinowego) lub soku z cytryny.

### ► Warianty dla jeszcze silniejszej pielęgnacji

Do pielęgnacji podrażnionej skóry głowy lub w przypadku łuszczycy i atopowego zapalenia skóry, szampon z mąki żytniej może być rozrabiany (zamiast wody) czarną herbatą o różnym czasie naciągania oraz innymi dodatkami:

- Czarna herbata o czasie naciągania do 3 minut ma wysoką zawartość kofeiny o długofalowym witalizującym działaniu na skórę głowy i włosy.
- Czas naciągania powyżej 5 minut powoduje, że w czarnej herbacie przeważają garbniki, które mają dodatkowo działanie przeciwzapalne i wspierają gojenie się ran.
- Herbaty ziołowe także się nadają i dają szamponowi dodatkowe działanie przeciwzapalne i uzdrawiające.
- Silniejsze działanie witalizujące możesz też osiągnąć przez dodanie do gotowego szamponu fusów z kawy, w których jest jeszcze duża ilość kofeiny. Dodaj trochę więcej wody, jeśli mieszanka będzie zbyt gęsta.
- Przeciwko przetłuszczającym się włosom dobrze działa niewielka ilość soku z cytryny dodana do szamponu.

[smarticular.net/roggenmehl-shampoo](http://smarticular.net/roggenmehl-shampoo)

## Szampon z mlekiem kokosowym

Prosty i jednocześnie naturalny szampon możesz wytworzyć z zaledwie dwóch składników. Jako że jest on silnie nawilżający i pielęgnujący, nadaje się w szczególności do suchych włosów i skóry głowy.



Potrzebujesz:

**100 ml** ekologicznego mydła w płynie

**100 ml** mleka kokosowego

Aby jeszcze ulepszyć właściwości szamponu możesz użyć tych opcjonalnych składników:

- **1 łyżka** wysokiej jakości oleju roślinnego (np. kokosowego, migdałowego, oliwy z oliwek) nawilży suche włosy.
- Wyciągi z oleju z ziołami leczniczymi mają dodatkowo lecznicze działanie zastosowanych ziół. Na str. 171 dowiesz się, jak możesz zrobić je samodzielnie.
- Suszone zioła lecznicze zmielone na drobny proszek mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz wspierają gojenie się ran. Szczególnie polecane są na przykład liście pokrzywy, rumianku i nagietka.
- **1 łyżka** miodu działa uspokajająco, ma działanie przeciwzapalne i wspiera gojenie się ran.
- Około **1-2 ml** oleju z witaminą E poprawia dodatkowo właściwości pielęgnujące, a ponadto troszczy się o dłuższą trwałość, ponieważ ma działanie antyoksydacyjne i odwleka w czasie jej-czenie tłuszczów.

Produkcja jest dziecinnie prosta:

1. Odmierz odpowiednią ilość mydła oraz mleka kokosowego i wlej do butelki.
2. Dodaj dodatkowe składniki wedle uznania. Uważaj tylko na ilość, aby szampon pozostał kremowy i niezbyt tłusty.
3. Zamknij butelkę, mocno wstrząśnij – samodzielnie wytworzony szampon jest gotowy!

Przy przechowywaniu w lodówce ma trwałość ok. 2-3 tygodni. Przed każdym użyciem warto wstrząsnąć butelką. Podczas mycia wmasuj w wilgotne włosy około łyżkę szamponu, pozostaw na chwilę i spłucz.

 [smarticular.net/kokosmilch-shampoo](http://smarticular.net/kokosmilch-shampoo)

## Mycie włosów ziemią wulkaniczną

Ziemia wulkaniczna to północnoafrykańska glina zwana też ghas-soul. Glinka ta umożliwia bardzo łagodne mycie włosów, za które twoje włosy ci podziękują. Jest wolna od tensydów i dlatego też nie narusza niepotrzebnie naturalnej warstwy ochronnej włosów.

Potrzeba następujących składników:

**1-5 łyżeczek** ziemi wulkanicznej (jasnej lub ciemnej  
w zależności od koloru włosów)

**250 ml** ciepłej wody

Do późniejszej kwaśnej odżywki:

**1-2 łyżki** soku z cytryny lub kwasu octowego

**1 l** zimnej wody

**Wskazówka:** W zetknięciu z metalem ziemia wulkaniczna traci swoją szczególną strukturę mineralną. Dlatego koniecznie korzystaj z pojemników szklanych, drewnianych lub z tworzywa sztucznego.

Szampon przygotujesz następująco:

1. Do pojemnika wsep 3 łyżki ziemi wulkanicznej i zalej 250 ml ciepłej wody. Dobrze wymieszaj i odstaw na 1-2 minuty.
2. Opłucz włosy wodą, następnie równomiernie rozprowadź mieszankę po włosach i delikatnie wmasuj.



**Zapomnij o niezdrowych i drogich produktach z supermarketów.  
O wiele lepsze środki możesz z łatwością zrobić sam w domu!  
Sprawdź, jakie to proste!**

Nieskazitelna skóra, białe zęby i pachnące, błyszczące włosy – z tą książką to nie problem. Tu znajdziesz 137 przepisów dopasowanych do Twoich potrzeb.

Dowiesz się jak:

- nie wpaść w uzależnienie od syntetycznych i rakotwórczych składników,
- samodzielnie wykonać żele, szampony, mydła, pianki, woski, a nawet farby do włosów,
- zrobić i kiedy stosować toniki, peelingi, kremy czy maseczki do twarzy,
- zadbać o higienę jamy ustnej, przygotować własną pastę, płyn do płukania, olej,
- na co dzień dbać o całe ciało i samodzielnie wykonać domowe balsamy, kremy, olejki, odżywić i złuszczyć skórę,
- stosować kąpiele lecznicze oraz jakich środków użyć, aby zyskać relaks, odprężenie, oczyszczenie,
- zrobić własny ekologiczny dezodorant,
- przygotować lecznicze maści, tynktury, balsamy, a nawet spray na komary,
- samodzielnie wykonać produkty do skóry i włosów oraz dlaczego warto to robić.

**Proste, skuteczne, trwałe i tanie domowe kosmetyki**

Patroni:

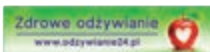


**Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia **Porady Fit**



**uroda**  
zdrowie.pl

zdrowie.pl



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-444-6



9 788381 684446