



ANNA MATEJUNAS

100

**NAJLEPSZYCH
DOMOWYCH SPOSOBÓW**

NA ZDROWE WŁOSY



ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY



Żadna część niniejszej publikacji nie może być rozpowszechniana i używana bez pisemnej zgody Autorki.

Nic, co zawarto w tej publikacji, nie jest radą medyczną ani dietetyczną. Dostępne tu informacje nie mają na celu zastępować porady czy też pomocy lekarskiej. Autorka tej publikacji nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych tu informacji.

COPYRIGHT © ANNA MATEJUNAS 2025

Tytuł: Odzyskaj Zdrowe Włosy – 100 Najlepszych domowych sposobów na zdrowe włosy

Autor: Anna Matejunas

Zanim zaczniesz stosować przepisy...



Cześć! Kilka słów o mnie, czyli autorce tej książki. Nazywam się Anna Matejuna. Jestem specjalistką od włosów i autorką wielu książek o tej tematyce. Od ponad 15 lat zajmuję się naturalnymi sposobami wspierania zdrowia włosów i skóry głowy. Sama przechodziłam łysienie plackowate, z którym skutecznie się uporałam.

Doświadczenie tej choroby pozwoliło mi nabyć ogromną wiedzę. W 2018 roku założyłam projekt „Odzyskaj zdrowe włosy” [www.odzyskajzdrowewlosy.pl], w którym dzielimy się wiedzą i doświadczeniem, jak rozwiązywać problemy związane z włosami i skórą głowy. Nasze porady pomogły już setkom kobiet i mężczyzn. Pasjonuję się ręcznym tworzeniem domowych receptur do pielęgnacji włosów. Moją życiową misją jest uświadamianie, jak ogromny wpływ na nasze życie ma natura i jaką rolę odgrywa w odzyskaniu zdrowia.

Stworzyłam ten e-book, gdyż codziennie, od wielu lat, mam do czynienia z osobami, których pierwsze słowa podczas konsultacji ze mną brzmią: „próbowałam(-em) już wszystkiego, a włosy wciąż wypadają i nie odrastają, bardzo proszę o pomoc”. Do tego często dochodzą inne problemy: łysienie, brak porostu, przetłuszczanie lub przesuszanie się włosów, łamanie, rozdławianie, puszenie, łupież i problemy skórne. Jeżeli też należysz do tego grona, to mam dla Ciebie dobrą wiadomość – znam przyczyny i wiem, co należy zrobić. Tak naprawdę do poprawy wystarczą naturalne sposoby! Prawda jest taka, że Ty sam(a) możesz zmienić swój stan włosów i skóry głowy! Wystarczy zrozumieć proste podstawy i wprowadzić kilka domowych sposobów. Nie będziesz potrzebował(a) żadnych drogich i wyszukanych zabiegów ani leków na receptę, które przynoszą więcej szkody niż pożytku. Przestań dawać się oszukiwać i zaufaj naturze!

Jestem przekonana, że stosowanie w praktyce wiedzy z tej książki pomoże Ci poradzić sobie z Twoim problemem. Sposoby i przepisy są bardzo skuteczne. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, to **napisz do mnie**:

E-mail na: kontakt@odzyskajzdrowewlosy.pl

Wiadomość na Facebook: <https://www.facebook.com/odzyskajzdrowewlosy/>

Wiadomość na stronie: www.odzyskajzdrowewlosy.pl

Wiem jednak, że często po prostu nie mamy ochoty ani czasu na domowe sposoby. Dlatego jest też naturalna droga na skróty. Po wielu latach doświadczeń stworzyłam idealny suplement wspomagający zdrowie włosów i w tym miejscu bardzo zachęcam Cię do skorzystania z niego. To Keratin Ultra – suplement bez wypełniaczy, bez antyzbrylaczy, bez konserwantów, bez barwników i bez dodatków technologicznych! To tak zwany „suplement czysty”, których na rynku jest niewiele.

Keratin Ultra wyróżnia się głównie dzięki hydrolizatowi keratyny pozyskiwanemu techniką hydrolizy enzymatycznej. Podczas tego nowoczesnego procesu wiązania peptydowe są rozdzielane, co powoduje, że białko zachowuje się tak, jakby zostało już strawione. W ten sposób keratyna (czyli białko stanowiące podstawowy budulec włosa) i zawarte w niej aminokwasy są znacznie szybciej wchłaniane przez organizm, co daje najlepsze możliwe efekty! Keratin Ultra zawiera aż 26 substancji aktywnych! To jedyny na rynku suplement z takim składem! W jednej kapsułce zawiera wszystkie najbardziej potrzebne Twoim włosom witaminy i minerały! Znajdziesz w niej kluczową biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy; siarkę MSM, która wspomaga produkcję kolagenu; od lat chwaloną za skuteczność pokrzywę, ekstrakt bambusa z krzemem; inozytol, który utrzymuje zdrowe pH skóry oraz szereg witamin i minerałów: witaminy C, A, D oraz ryboflawinę i niacynę, które poprawiają krążenie krwi, odżywiają cebulki włosowe i przyspieszają wzrost włosów; zawiera szereg niezbędnych witamin z grupy B: B1, B5, B6, B12 a także niezmiernie ważne dla włosów żelazo oraz wiele innych składników: miedź, PABA, kwas foliowy, selen, cynk i wiele aminokwasów. Keratin Ultra to innowacyjna formuła opracowana z myślą o kompleksowym wsparciu kondycji włosów. Zawarte w niej starannie dobrane składniki pomagają w utrzymaniu ich siły, gęstości oraz naturalnego wzrostu. To idealne rozwiązanie dla kobiet i mężczyzn, którzy chcą zadbać o zdrowy wygląd włosów w sposób świadomy i odżywczy. Keratin Ultra w promocyjnej cenie możesz zamówić w sklepie, klikając w baner poniżej:



Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na własną rękę stosować sposoby z tej książki, czy rozpoczniesz plan po konsultacjach ze mną, czy zastosujesz suplementy Keratin Ultra, to wiesz, że idziesz w dobrym kierunku! Życzę Ci odzyskania radości ze swoich pięknych i zdrowych włosów!

Spis treści

1.	Hennowanie – naturalny zamiennik farbowania	8
2.	Masaże skalpu – klucz do lepszego dotlenienia i odżywienia włosów	9
3.	Koktajl odżywczy – smaczny dodatek wspierający zdrowie włosów	10
4.	Picie drożdży – sekret mocnych włosów i czystej skóry	11
5.	Maska drożdżowa – naturalny regulator sebum	12
6.	Dieta na siwe włosy – wskazówki, które spowalniają proces siwienia	13
7.	Suplementy na włosy – z tym składem są najbardziej wartościowe	14
8.	Peeling solny – mega oczyszczenie skóry głowy	16
9.	Olej z czarnuszki – moc natury w każdej kropelce	17
10.	Olej z wiesiołka – poprawia zakorzenienie cebulek w skórze	18
11.	Krople żołądkowe – wielki HIT na porost włosów	19
12.	Płukanka z tataraku – przyspieszająca wzrost włosów	20
13.	Fitoestrogeny – „roślinne hormony” na wypadanie włosów	21
14.	Wcierka z bursztynu – maksymalne oczyszczenie dla skóry głowy	22
15.	Olejki eteryczne – właściwości na skórę głowy i zdrowe włosy	23
16.	Soda oczyszczona – remedium na przetłuszczające się włosy	24
17.	Dobra Ajurwedy – niezastąpione środki w pielęgnacji włosów	25
18.	Woda utleniona – domowe antidotum na choroby skóry głowy	26
19.	Wcierka z imbiru – poprawia mikrokrojenie skóry głowy	27
20.	Sok z brzozy – siła z wnętrza drzewa dla zdrowych włosów	28
21.	Żel bambusowy – wygładza włosy i ułatwia rozczesywanie	29
22.	Mniszek lekarski – płukanka nabłyszczająca i wzmacniająca włosy	30
23.	Nagietek na włosy – płukanka przyspieszająca gojenie się ran	31
24.	Płukanka z łopianu – eliminator przetłuszczających się włosów	32
25.	Rozdwojona końcówki – przyczyny, których należy unikać	33
26.	Dziegieć brzozy – najlepsza broń na świąd i bóle skóry głowy	34
27.	Magiczny likopen – strażnik koloru włosów	35
28.	Imbir w oleju rycynowym – na ekspresowy wzrost włosów	36
29.	Maska z kozieradki – na wypadające i łamiące się włosy	37
30.	Siemie lniane – zastrzyk zdrowia dla włosów i jelit	38
31.	Orzeźwiający napój – na wzmocnienie włosów	39
32.	Sok z ziemniaka – na mocne i gładkie włosy	40
33.	Rycynowa kurkuma – maseczka wzmacniająca włosy	41
34.	Ajurwedyjska maska – pomoc przy chorobach skóry głowy	42
35.	Ratunek na tłuste włosy – czynności, które należy wykonać	43
36.	Frakcjonowany olej – kokosowy eliksir dla skóry i włosów	44
37.	Płatki drożdżowe – zastrzyk witamin dla włosów	45
38.	Cytryna na włosy – najprostsza domowa wcierka	46
39.	Napar z czystka – eliksir na zdrową skórę i włosy	47
40.	Maska z galaretki – uzupełni ubytki i uszkodzenia we włosach	48
41.	Olej brokułowy – naturalny silikon do zabezpieczenia włosów	49
42.	Płukanka naszych babć – z tymianku i rozmarynu	50
43.	Laurowa mgiełka – na łupież i przetłuszczające się włosy	51

44.	Wcierka z białej herbaty – odżywia i hamuje siwienie.....	52
45.	Maska kokosowa – maksymalnie gładkie i nawilżone włosy.....	53
46.	Płukanka jabłkowa – lustrzany połysk i głęboki nawilżenie włosów	54
47.	Maska ze skrobi – wygładzająca i nadająca włosom objętości.....	55
48.	Krople propolisowe – przeciwzapalnie i na wzrost włosów	56
49.	Rzepa z wódką – wcierka przeciwko wypadaniu i na odrost włosów.....	57
50.	Mączna zmiana – odstaw mąkę i ciesz się zdrowszą skórą i włosami.....	58
51.	Ratunek na suche włosy – czynności, które należy wykonać.....	59
52.	Mycie szczotki – czynność, obowiązkowa na zdrowe włosy	60
53.	Osuszanie włosów – praktyczne wskazówki, żeby ich nie zniszczyć	61
54.	Temperatura mycia – najlepsza dla zdrowa włosów	62
55.	Odpowiedni szampon – takim najlepiej myć włosy	63
56.	Serum rycynowe – przeciw wypadaniu i na odrost włosów	64
57.	Maska propolisowa – remedium na swędzącą skórę.....	65
58.	Mgiełka z aloesu – mega nawilżenie dla włosów i skóry głowy.....	66
59.	Płukanka z cytryny – domowa broń na tłuste włosy.....	67
60.	Płukanka z grejpfruta – na wypadanie włosów i łupież.....	68
61.	Płukanka octowa – wygładzająca i nabtyszczająca włosy.....	69
62.	Płukanka „Skrzypokrzywa” – przeciw wypadaniu i na porost włosów	70
63.	Filtr na twardą wodę – dodatek na zdrowszą skórę i włosy	71
64.	Podcinanie końcówek – przeciw plątaniu i wypadaniu włosów.....	72
65.	Nocny warkocz – metoda na dodanie włosom objętości	73
66.	Wcierka z chili – super dotlenienie mieszków włosowych.....	74
67.	Olej musztardowy – na przyspieszenie wzrostu włosów.....	75
68.	Olej lniany budwigowy – niedoceniony sposób na porost włosów	76
69.	Wcierka dla mocnych – domowy superhit na wypadanie włosów	77
70.	Lewatywa z kawy – zdrowie włosów zaczyna się od jelit.....	78
71.	Laminowanie włosów – maska nadająca włosom blasku i objętości	79
72.	Metoda inwersji – hit na przyspieszenie wzrostu włosów	80
73.	Maska z majonezu – na dodanie włosom blasku.....	81
74.	Wcierka ze skrzypu i kawy – wyjątkowy mix na mocne włosy.....	82
75.	Płukanka na siwe włosy – przywracająca naturalny kolor	83
76.	Peeling „kawa rycynowa” – najlepszy przy wypadaniu włosów	84
77.	Peeling z mąki i aloesu – najlepszy na swędzącą skórę.....	85
78.	Peeling z cukru i oliwy – najlepszy na suchą skórę głowy	86
79.	Peeling z maki owsianej – remedium na skórę z łupieżem	87
80.	Peeling z olejem lnianym – wielki hit na tłustą skórę	88
81.	Wcierka Cayenne – naturalny booster dla włosów.....	89
82.	Kapusta na włosy – sposób na wzmocnienie i odżywienie.....	90
83.	Pierzga na włosy – źródło witamin i minerałów.....	91
84.	Sok z buraka – naturalny eliksir na włosy i skórę.....	92
85.	Keratyna na włosy – niezbędna na porost i przeciw wypadaniu.....	93
86.	Woda ryżowa – globalny hit na porost włosów	95
87.	Olej rycynowy – pogromca wypadania włosów	96

88.	Orzech laskowy – przyjaciel w walce o zdrowe włosy.....	97
89.	Sok z selera – niezastąpiony na zdrową skórę i włosy.....	98
90.	Herbata z hibiskusem – na szybszy wzrost włosów.....	99
91.	Maska z ogórka – łagodzi podrażnienia i dodaje blasku	100
92.	Maska bananowa – na regenerację włosów	101
93.	Maska na siwe włosy – z olejem kokosowym, amlą i rzepą	102
94.	Maska z awokado – na wzmocnienie i nawilżenie włosów.....	103
95.	Wcierka z pokrzywy – zwalczająca wypadanie włosów	104
96.	Maska z jajka – nawilżająca i wzmacniająca cebulki włosów	105
97.	Olej rycynowy z kozieradką – top wcierka na wypadanie włosów	106
98.	Wcierka z rzepy – hamulec dla wypadających włosów.....	107
99.	Odżywka nawilżająca – z aloesem, cytryną i miodem.....	108
100.	Wcierka z kozieradki – na porost włosów i wzmocnienie cebulek	109

1. Hennowanie – naturalny zamiennik farbowania

HENNOWANIE

naturalny zamiennik dla farbowania

Co to jest henna i czym różni się od farby?

Henna to naturalny proszek z liści rośliny *Lawsonia inermis*, który barwi włosy dzięki obecności lawsonu – naturalnego barwnika wiążącego się z keratyną. Z kolei farby chemiczne zawierają syntetyczne pigmenty, amoniak lub jego zamienniki, utleniacze i dodatki zapachowe. Henna nie rozjaśnia włosów, bo barwnik wnika tylko w zewnętrzną warstwę włosa, tworząc film ochronny. Farby chemiczne zmieniają naturalny pigment włosa, wnikając głęboko i otwierając łuski, powodując przy tym uszkodzenia. Henna jest bezpieczna dla skóry, ponieważ nie zawiera drażniących substancji, które często powodują alergię i podrażnienia.

Jaka hennę wybrać?

Istnieje kilka rodzajów henny i ziół farbujących, które pozwalają uzyskać różne kolory. Sama henna (*Lawsonia inermis*) daje odcienie rudości i czerwieni – od jasnej miedzi po głęboki rudy brąz. Indygo (*Indigofera tinctoria*) pozwala uzyskać ciemny brąz, granat lub czerń – często łączy się je z henną, aby uzyskać chłodne brązy lub czernie. Kasja (*Cassia obovata*), znana jako „neutralna henna”, nie zmienia koloru ciemnych włosów, ale nadaje złocisty połysk jasnym, wzmacniając i poprawiając objętość.

Właściwości:

Henna (jak i również inne zioła) wzmacnia włosy, poprawiając ich strukturę, elastyczność i połysk, a także nadaje włosom wielowymiarowy, naturalny kolor, który zmienia się pod wpływem światła. Wpływ na zdrowie skóry głowy to kolejny atut henny. Ma właściwości antyseptyczne, przeciwłupieżowe, łagodzi podrażnienia i reguluje wydzielanie sebum. Farby chemiczne z kolei mogą prowadzić do łuszczenia skóry, stanów zapalnych i wypadania włosów – zwłaszcza u osób z wrażliwą skórą.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

2. Masaże skalpu – klucz do lepszego dotlenienia i odżywienia włosów

MASAŻE SKALPU

klucz do lepszego dotlenienia i odżywienia włosów

Dlaczego masaże głowy są tak ważne?

Regularne masowanie skóry głowy poprawia krążenie krwi. To z kolei zwiększa dotlenienie i odżywienie mieszków włosowych oraz skóry głowy. Dzięki lepszemu krążeniu krew przenosi więcej składników odżywczych do cebulek włosów, wspierając ich zdrowy wzrost i utrzymanie dobrej kondycji. Masowanie skóry głowy ma też działanie relaksujące – redukuje napięcie mięśni i stres, co może dodatkowo wspierać zdrowie włosów, ponieważ stres jest jednym z czynników wpływających na ich wypadanie.

Jak wykonywać masaż?

Wykonuj okrężne ruchy pod lekkim, ale stanowczym dociskiem, tak aby przesuwać skórę względem czaszki, a nie tylko palce po skórze. Masuj od czoła w kierunku karku, uwzględniając skronie, okolice za uszami i kark.

Jak często robić masaże?

Zaleca się, by masować skórę głowy regularnie przez kilka tygodni, po czym zrobić tydzień przerwy. Masować najlepiej codziennie przez 5–10 minut. Można to robić przed myciem włosów lub nawet podczas aplikacji odżywek czy olejowania olejem rycynowym. Olejowanie skóry głowy przed masażem może dodatkowo wspomóc nawilżenie i odżywienie włosów oraz skóry.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

3. Koktajl odżywczy – smaczny dodatek wspierający zdrowie włosów

KOKTAJL ODŻYWCZY

smaczny dodatek wspierający zdrowie włosów

Składniki:

- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- duża szczypta cynamonu
- ½ średniego banana
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka nasion słonecznika

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Siemię lniane zalej ciepłą wodą do około ½ cm nad ziarnami, odstaw na 4 godziny.
2. Pestki dyni i nasiona słonecznika zalej zimną wodą w proporcji 1:2 i również odstaw na 4 godziny. Następnie wylej wodę, a nasiona oraz pestki przepłucz świeżym strumieniem wody.
3. Wszystkie składniki umieść w słoiku i rozdrobnij blenderem.

Pij 1 koktajl dziennie przez minimum miesiąc.

Banana możesz zamienić na jagody, maliny lub truskawki.

Właściwości:

- Przyspiesza porost włosów i redukuje ich wypadanie.
- Nadaje włosom blasku i sprężystości.
- Wspiera zdrowie układu pokarmowego.
- Reguluje pracę hormonów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

4. **Picie drożdży** – sekret mocnych włosów i czystej skóry

PICIE DROŻDŻY

sekret mocnych włosów i czystej skóry

Dlaczego picie drożdży jest tak zdrowe?

Drożdże (szczególnie świeże, piekarskie) są naturalnym źródłem:

- witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B7 – biotyna, B9 – kwas foliowy, B12),
- cynku, seleniu, chromu, magnezu, potasu i żelaza,
- białka, aminokwasów i beta-glukanów,
- naturalnych enzymów trawiennych.

Składniki:

- ¼ kostki świeżych drożdży (25 g)
- ½ szklanki wrzącej wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Pokrusz drożdże do szklanki i zalej wrzątkiem. To bardzo ważne: wrzątek zabija drożdże, dzięki czemu nie będą fermentować w żołądku.
2. Odstaw na 15 minut do ostygnięcia. Możesz dodać cynamon dla smaku.
3. Wypij najlepiej na 30 minut przed posiłkiem.

Pij raz dziennie przez 3 tygodnie, następnie zrób tydzień przerwy.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki i redukuje wypadanie włosów.
- Poprawia strukturę włosów i je nabłyszczają.
- Pomaga w walce z problemami skórными.
- Oczyszcza skórę od środka, zmniejszając wydzielanie sebum.
- Wspiera florę bakteryjną jelit.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

5. Maska drożdżowa – naturalny regulator sebum

MASKA DROŻDŻOWA

naturalny regulator sebum

Składniki:

- ½ kostki świeżych drożdży
- ½ szklanki jogurtu greckiego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Rozpuść ½ kostki świeżych drożdży w kilku łyżkach wrzącej wody i pozostaw do ostygnięcia.
2. Wymieszaj rozpuszczone drożdże z jogurtem greckim, aż uzyskasz jednolitą masę.
3. Nałóż maseczkę na suche włosy, starannie rozprowadzając od nasady po końce.
4. Pozostaw na włosach przez 30–60 minut. Możesz owinąć głowę ręcznikiem lub nakryć folią spożywczą.
5. Po upływie czasu umyj włosy delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Reguluje wydzielanie sebum i łagodzi podrażnienia.
- Pomaga w nawilżeniu i odżywieniu suchych włosów.
- Wzmacnia włosy i zapobiega ich łamliwości.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

6. Dieta na siwe włosy – wskazówki, które spowalniają proces siwienia

DIETA NA SIWE WŁOSY

wskazówki, które spowalniają proces siwienia

Co jeść, żeby spowolnić proces siwienia?

Za wczesne siwienie odpowiadają często niedobory witamin i składników mineralnych w diecie. Przede wszystkim chodzi tu o witaminy z grupy B oraz miedź, cynk, wapń, jod i żelazo. W celu zwiększenia ilości tych składników w organizmie należy do codziennego menu wprowadzić produkty je zawierające:

- kiełki, płatki owsiane, jęczmienne i żytnie, ryż dziki i brązowy, warzywa (głównie pomidory, kalafior, rzepę, kapustę, seler, koper, cukinię, patisony, natkę pietruszki, buraki, szparagi);
- drożdże w postaci napoju lub tabletek;
- napary ze skrzypu i serdecznika. Mogą pomóc pobudzić wydzielanie melaniny, co ma pozytywny wpływ na pigmentację włosów.

Czego nie jeść, żeby spowolnić proces siwienia?

- Cukier rafinowany, alkohol, ocet spirytusowy oraz soda oczyszczona najbardziej przyspieszają proces siwienia.
- Fast foody i żywność wysoko przetworzona zawierają sztuczne dodatki, utwardzone tłuszcze trans i nadmiar sodu, które mogą zaburzać równowagę hormonalną i przyczyniać się do stresu oksydacyjnego w organizmie, co sprzyja siwieniu włosów.
- Nabiał u niektórych osób może powodować stan zapalny lub zakwaszenie organizmu, co może pośrednio przyczyniać się do osłabienia pigmentacji włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

7. Suplementy na włosy – z tym składem są najbardziej wartościowe

SUPLEMENTY NA WŁOSY

z tym składem są najbardziej wartościowe

Dlaczego warto brać suplementy na włosy?

- Zawierają składniki odżywcze, których czasami brakuje w codziennej diecie, a których uzupełnienie może poprawić stan zdrowia organizmu, w tym włosów i skóry głowy.
- Wspomagają regenerację włosów po stresie, chorobach lub zabiegach kosmetycznych.
- Pomagają usuwać toksyny i wspierają detoksykację organizmu.
- Mogą działać przeciwzapalnie i antybakteryjnie.

Jakie suplementy wybierać?

- Nie powinny posiadać w składzie barwników, antyzbrylaczy, aromatów i innych niepotrzebnych wypełniaczy.
- Najlepiej wybierać małe firmy. Unikać dużych firm komercyjnych, bo inwestują one zazwyczaj w reklamę i marketing, a nie w jakość produktu.

Co powinny zawierać dobre suplementy na włosy?

- Keratynę! czyli białko, które jest budulcem włosa i podstawowym jego składnikiem. Najlepiej w wersji hydrolizowanej.
- Witaminy, a w szczególności z grupy B, a także A, E i C.
- Minerale: cynk, żelazo, selen, siarkę, krzem i miedź.
- Ekstrakty roślinne z ziół takich jak pokrzywa czy bambus.
- Aminokwasy, najlepiej L-prolina, L-lizyna, L-cysteina, L-metionina.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

HYDROLIZOWANA
KERATYNA
SIARKA
ORGANICZNA MSM
EKSTRAKT Z PĘDÓW
BAMBUSA
EKSTRAKT Z LIŚCI
POKRZYWY
ŻELAZO
MIEDŹ
BIOTYNA
CYNK
SELEN
KWAS FOLIOWY
PABA
NIACYNA
RYBOFLAWINA
WITAMINA D
WITAMINA E
WITAMINA C
WITAMINA A
WITAMINA B12
WITAMINA B6
WITAMINA B5
WITAMINA B1
INOZYTOL
L-PROLINA
L-LIZYNA
L-CYSTEINA
L-METIONINA

WSZYSTKO CZEGO TWOJE WŁOSY POTRZEBUJĄ W JEDNEJ KAPSUŁCE!



WZMOCNIENIE
WŁOSÓW

WSPARCIE
GĘSTOŚCI
WŁOSÓW

POMOC DLA
ROSNĄCYCH
WŁOSÓW

WSPARCIE
KONDYCJI
WŁOSÓW

ZDROWA
SKÓRA
GŁOWY

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

8. Peeling solny – mega oczyszczenie skóry głowy

PEELING SOLNY

mega oczyszczenie skóry głowy

Składniki:

- 3 łyżki drobnej soli (kłodawskiej, himalajskiej lub Epsom)

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Umyj włosy umyj oczyszczającym szamponem.
2. Opuszkami palców wmasuj sól w skórę głowy. Masuj głowę przez kilka minut. Pamiętaj, że nieuważny i agresywny masaż może powodować wyrywanie włosów. Rób to bardzo delikatnie.
3. Jeśli masz problem z dotarciem do skóry głowy peelingiem, wymieszaj go z odrobiną oliwy z oliwek. Rób przedziałki i nаноś odrobinę mieszanki, następnie wmasuj głowę.
4. Nie mieszaj peelingu z szamponem. Wydłużona ekspozycja świeżo złuszczonej skóry głowy na detergenty może powodować jej podrażnienie oraz wypadanie włosów.
5. Po wmasowaniu umyj włosy delikatnym szamponem. Nałóż odżywkę na włosy i spłucz letnią wodą.

Właściwości:

- Oczyszcza skórę głowy z martwego naskórka.
- Usuwa łupież i poprawia ukrwienie skóry głowy.
- Ułatwia przenikaniu substancji aktywnych do cebulek.
- Odbija włosy od nasady.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

9. Olej z czarnuszki – moc natury w każdej kropelce

OLEJ Z CZARNUSZKI

moc natury w każdej kropelce

Dlaczego olej z czarnuszki i jaki stosować?

To olej bogaty w składniki odżywcze. Zawiera kwasy: oleinowy, linolowy i palmitynowy, które wspierają zdrowie włosów od nasady po same końce. Zawiera fitosterole, witaminę E i tymochinon, czyli silny przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny. Wybieraj olej z czarnuszki tylko tłoczony na zimno, nierafinowany, bez dodatków i konserwantów. Tylko taki zachowuje pełnię wartości.

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Natóż niewielką ilość oleju na opuszkach palców.
2. Delikatnie wmasuj w skórę głowy okrężnymi ruchami przez 5 minut, skupiając się na całym skalpie.
3. Pozostaw na 60–120 minut, następnie umyj włosy delikatnym szamponem.
4. Stosuj przez co najmniej 4 tygodnie.
5. Dodatkowo możesz nałożyć olej również na długość włosów i końcówki dla dodatkowego odżywienia i ochrony.

Właściwości:

- Zapobiega wypadaniu i łamaniu się włosów.
- Przyspiesza wzrost włosów.
- Regeneruje skórę głowy i łagodzi podrażnienia skóry.
- Redukuje przetłuszczanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

10. Olej z wiesiołka – poprawia zakorzenienie cebulek w skórze

OLEJ Z WIESIOŁKA

poprawia zakorzenienie cebulek w skórze

Jaki olej stosować?

Wybieraj olej z wiesiołka tylko tłoczony na zimno, nierafinowany, bez dodatków i konserwantów. Tylko taki zachowuje pełnię wartości.

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Nałóż niewielką ilość oleju na opuszkach palców.
2. Delikatnie wmasuj w skórę głowy okrężnymi ruchami przez 5–10 minut, skupiając się na całym skalpie.
3. Pozostaw na 60–120 minut, następnie umyj włosy delikatnym szamponem.
4. Stosuj przez co najmniej 4 tygodnie.
5. Dodatkowo możesz nałożyć olej również na długość włosów i końcówki dla dodatkowego odżywienia i ochrony.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki włosów.
- Poprawia ich zakorzenienie w skórze.
- Stymuluje wzrost nowych włosów (baby hair).
- Regeneruje skórę głowy i łagodzi podrażnienia skóry.
- Nawilża i odżywia skórę głowy i włosy.
- Nadaje naturalny blask i sprężystość włosom.
- Zabezpiecza końcówki przed rozdławianiem i łamliwością.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

11. Krople żołądkowe – wielki HIT na porost włosów

KROPLE ŻOŁĄDKOWE

wielki HIT na porost włosów!

Dlaczego warto wypróbować?

- **Znany i przebadany skład** – jako produkt leczniczy krople zawierają dokładnie określoną ilość substancji czynnych, co daje gwarancję bezpieczeństwa i skuteczności.
- **Ziołowa moc** – wybieraj wersję kropli o składzie wyłącznie ziołowym (m.in. mięta, kozłek lekarski, arcydzięgiel), by w pełni wykorzystać ich naturalny potencjał.
- **Działanie stymulujące** – stosowane na skórę głowy, poprawiają mikrokrążenie i wspierają porost włosów.
- **Łatwa aplikacja** – szybki zabieg w domowym zaciszu, bez zbędnych kosztów.
- **Widoczne efekty przy regularnym stosowaniu** – włosy mogą stać się mocniejsze, bardziej gęste i mniej wypadać.

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Odmierz około 40 kropli kropli żołądkowych i dodaj do 200 ml wody.
2. Przelej mieszankę do butelki z atomizerem.
3. Spryskaj skórę głowy i wykonaj masaż przez 5 minut.
4. Pozostaw na około 30 minut, a następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Stosuj 2–3 razy w tygodniu, obserwując reakcję skóry.

Uwaga! Zanim zastosujesz krople na skórę głowy, koniecznie wykonaj próbę uczuleniową – nanieś odrobinę preparatu na skórę za uchem lub na nadgarstek i obserwuj przez 24 godziny.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

12. Płukanka z tataraku – przyspieszająca wzrost włosów

PŁUKANKA Z TATARAKU

przyspieszająca wzrost włosów

Składniki:

- 2 łyżki suszonych kłóczy tataraku
- 500 ml przefiltrowanej wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W garnku zagotuj 500ml wody i dodaj 2 łyżki suszonych kłóczy tataraku.
2. Gotuj przez około 10 minut, a następnie odstaw do wystygnięcia, po czym przecedź.
3. Umyj włosy delikatnym szamponem i spłucz letnią wodą.
4. Następnie spłucz włosy i skórę głowy płukanką i wykonaj 5-minutowy masaż skóry głowy.
5. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Stymuluje cebulki i poprawia ukrwienie skóry głowy, przez co przyspiesza wzrost włosów.
- Odżywia cebulki włosowe dzięki dużej zawartości witaminy C, soli mineralnych, choliny i kwasów organicznych.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

13. Fitoestrogeny – „roślinne hormony” na wypadanie włosów

FITOESTROGENY

„roślinne hormony” na wypadanie włosów

Co to są fitoestrogeny i jakie mają właściwości?

Fitoestrogeny to związki roślinne, które mogą wpływać na skórę i włosy w sposób podobny do naturalnych estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. Wspierają nawilżenie skóry, poprawiają jej elastyczność i mogą spowalniać procesy starzenia. W przypadku włosów pomagają ograniczyć ich wypadanie i wzmacniają cebulki, szczególnie u kobiet w okresie menopauzy.

Trzy podstawowe grupy fitoestrogenów:

1. Izoflawony – to najlepiej poznana grupa, która obficie występuje w soi oraz jej przetworach, a także w soczewicy, grochu włoskim, fasoli i bobie. Znaleźć je można również w chmielu oraz w zbożach, takich jak jęczmień i żyto.
2. Lignany – obecne głównie w olejach roślinnych, szczególnie w oleju lnianym. Znajdują się też w nasionach słonecznika, siemieniu lnianym, a także w warzywach i owocach takich jak czosnek, cebula, wiśnie, gruszki i jabłka.
3. Kumestany – choć rzadziej spotykane w codziennej diecie, są szczególnie bogato zawarte w czerwonej koniczynie. W mniejszych ilościach występują też w nasionach słonecznika i kiełkach soi.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

14. Wcierka z bursztynu – maksymalne oczyszczenie dla skóry głowy

WCIERKA Z BURSZTYNU

maksymalne oczyszczenie skóry głowy!

Składniki:

- 50 g surowego (nieoszlifowanego) bursztynu
- 500 ml spirytusu 95%

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Surowy bursztyn rozdrobnij w moździerz na drobne kawałki.
2. Przesyp do szklanej butelki lub słoika.
3. Zalej 500 ml spirytusu 95%.
4. Zamknij szczelnie i odstaw w ciemne, chłodne miejsce na 14 dni.
5. Codziennie wstrząsaj naczyniem, a po 14 dniach przefiltruj nalewkę (np. przez gazę lub filtr do kawy).
6. Przed użyciem nalewkę koniecznie rozcieńcz z przygotowaną wodą w proporcji: 1:4 (nalewka/woda).
7. Wcierkę nakładaj na czystą, suchą lub lekko wilgotną skórę głowy. Delikatnie wmasuj opuszkami palców przez 5 minut.
8. Pozostaw do wchłonięcia.

Stosuj 4–5 razy w tygodniu.

Po rozcieńczeniu z wodą przechowuj w lodówce do 7 dni.

Właściwości:

- Kwas bursztynowy działa jako naturalny przeciwutleniacz – usuwa toksyny i wspiera regenerację skóry głowy.
- Pomaga w walce z łupieżem i przetłuszczaniem się skóry.
- Poprawia ukrwienie skóry i wzmacnia strukturę włosa od nasady.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

15. Olejki eteryczne – właściwości na skórę głowy i zdrowe włosy

OLEJKI ETERYCZNE

właściwości na skórę głowy i zdrowe włosy

Jak stosować olejki eteryczne?

Olejki najczęściej dodaje się do oleju bazowego (np. rycynowego, kokosowego), zwykle 3–5 kropli olejku na 1 łyżkę stołową bazy. Można je wcierać w skórę głowy przed myciem albo dodawać do masek lub szamponu (kilka kropli na porcję).

Wielkie wsparcie przy problemach z włosami i skórą głowy

- **Rozmarynowy:** przetłuszczanie się włosów, łupież, łojotok, wypadanie włosów, wzrost włosów, poprawa krążenia.
- **Tymiankowy:** łupież, wypadanie włosów, świąd, działanie przeciwgrzybicze.
- **Mięta pieprzowa:** podrażnienia, stany zapalne, łupież, łojotok, wzrost włosów, swędzenie, odświeżenie.
- **Lawendowy:** porost włosów, łupież, podrażnienia, stany zapalne, grzybica, wypadanie włosów, działanie kojące.
- **Drzewo herbaciane:** wypadanie włosów, łupież, łojotok, działanie przeciwgrzybicze, oczyszczanie.
- **Pomarańczowy:** łupież, podrażnienia, stany zapalne, regeneracja, regulacja sebum.
- **Grejpfrutowy:** wypadanie włosów, wzrost włosów, odświeżenie, regulacja przetłuszczania.
- **Eukaliptusowy:** podrażnienia, stany zapalne, łupież, łojotok, wypadanie włosów, oczyszczanie.
- **Szałwiowy:** łupież, łojotok, podrażnienia, stany zapalne, wzrost włosów, detoksykacja.
- **Kora cynamonu:** wypadanie włosów, łupież, łojotok, rozgrzanie, antyseptyczny.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

16. Soda oczyszczona – remedium na przetłuszczające się włosy

SODA OCZYSZCZONA

remedium na przetłuszczające się włosy

Składniki:

- 1 szklanka wody przefiltrowanej
- 2 łyżki sody oczyszczonej

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Do czystej butelki z atomizerem wlej szklankę wody i dodaj sodę.
2. Wstrząśnij, aby soda całkowicie się rozpuściła.
3. Rozpyl bezpośrednio na skórę głowy oraz nasadę włosów.
4. Wmasuj opuszkami palców przez około 2 minuty, a następnie pozostaw na około 10 minut.
5. Umyj włosy delikatnym szamponem.

Zabieg można powtarzać raz lub dwa razy w tygodniu – w zależności od potrzeb skóry głowy.

Właściwości:

- Reguluje wydzielanie sebum.
- Zmniejsza przetłuszczanie włosów.
- Usuwa martwy naskórek, zapobiegając zapychaniu mieszków włosowych i powstawaniu łupieżu.
- Odblokowuje pory na skórze głowy, co sprzyja lepszemu dotlenieniu cebulek włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

17. Dobra Ajurwedy – niezastąpione środki w pielęgnacji włosów

DOBRA AJURWEDY

niezastąpione środki w pielęgnacji włosów

Co to jest Ajurweda?

Ajurweda to znana od starożytności nauka o życiu i zdrowiu („ayur” – życie, „veda” – nauka) wywodząca z Indii. Uznana jest przez Światową Organizację Zdrowia za najstarszy istniejący system opieki zdrowotnej.

Naturalne dobra Ajurwedy dla włosów:

1. **Henna** – środek stosowany od wieków nie tylko do barwienia włosów, ale także do ich wzmacniania. Bardzo odżywia włosy, wzmacnia je i pobudza do wzrostu.
2. **Brahmi** – używany jako środek przeciw wypadaniu włosów i problemom skórnymp np. egzema czy łuszczyca. Powstrzymuje siwienie i wypadanie włosów. Sprawia, że włosy są piękne i błyszczące, a cebulki wzmacnione.
3. **Amla** – uważana jest za najlepsze zioło odmładzające. Bardzo wzmacnia włosy, pogrubia je, stosowana jest w tradycyjnych kuracjach na porost oraz wzmacnienie ich koloru.
4. **Bhringaraj** – działa odżywczo na skórę głowy. Zapobiega rozdławianiu się końcówek i sprawia, że włosy są miękkie i podatne na układanie.
5. **Shikakai** – naturalna, łagodna substancja do mycia włosów. Ma naturalnie łagodne pH. Delikatnie oczyszcza włosy bez naruszania ochrony lipidowej włosa. Polecana dla skór wrażliwych. Nie wysusza włosów i skóry głowy.
6. **Kurkuma** – pobudza cyrkulację krwi i pobudza procesy rewitalizacji.
7. **Neem** – posiada właściwości antybakteryjne, antygrzybiczne, leczy łupież.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

18. Woda utleniona – domowe antidotum na choroby skóry głowy

WODA UTLENIONA

domowe antidotum na choroby skóry głowy

Składniki:

- 1 łyżka wody utlenionej 3%
- 3 łyżki wody destylowanej

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wodę utlenioną i destylowaną wymieszaj razem.
2. Nasącz wacik otrzymanym roztworem i przedziałek po przedziałku przecieraj skórę głowy.
3. Pozostaw bez spłukiwania.
4. Wcieraj tonik 2 razy dziennie.

Uwaga! Nierozcieńczenie wody utlenionej może skutkować rozjaśnieniem i uszkodzeniem włosów. Zmoczenie włosów od nasady wodą ochroni je przed działaniem roztworu.

Pamiętaj, że woda utleniona naturalnie będzie wysuszać. Należy więc odpowiednio nawilżać skórę głowy.

Właściwości:

- Przyspiesza gojenie się ran.
- Usuwa łupież, łagodzi podrażnienia i swędzenie skóry.
- Działa antybakteryjnie i oczyszczająco.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

19. Wcierka z imbiru – poprawia mikrokrążenie skóry głowy

WCIERKA Z IMBIRU

poprawia mikrokrążenie skóry głowy

Składniki:

- 2–3 łyżki stołowe startego świeżego imbiru
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Starty imbir umieść w rondelku z wodą i gotuj przez około 10–15 minut, aby woda nabrała intensywnego zapachu.
2. Odstaw miksturę do ostygnięcia i przecedź, aby usunąć grubsze kawałki imbiru.
3. Wcieraj w skórę głowy 2 razy dziennie, wykonując przy tym 5-minutowy masaż całej głowy (od czoła aż po szyję).

Uwaga! Niektóre osoby mogą być wrażliwe na składniki aktywne imbiru, więc zaleca się wypróbowanie małej ilości wcierki przed regularnym stosowaniem, aby sprawdzić reakcję skóry.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki włosowe.
- Pobudza wzrost nowych włosów.
- Zapobiega wypadaniu włosów.
- Poprawia mikrokrążenie skóry głowy.
- Działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

20. Sok z brzozy – siła z wnętrza drzewa dla zdrowych włosów

SOK Z BRZOZY

siła z wnętrza drzewa dla zdrowych włosów

Dlaczego sok z brzozy?

Sok z brzozy (oskoła) to naturalny płyn pozyskiwany wczesną wiosną z pnia brzozy. Zawiera:

- witaminy: C, z grupy B (B1, B2, B3, B6);
- minerały: potas, wapń, magnez, cynk, żelazo, fosfor;
- aminokwasy, enzymy, flawonoidy i saponiny.

Jest lekki, naturalny i idealnie nadaje się dla skóry wrażliwej lub problematycznej. Najlepiej używać soku z brzozy: certyfikowanego, ekologicznego, bez żadnych dodatków.

Stosowanie:

1. Stosuj jako wcierkę, wmasowując sok w skórę głowy – najlepiej codziennie lub co drugi dzień, bez spłukiwania.
2. Dodaj do atomizera i stosuj jako mgiełkę, spryskując nią włosy rano lub wieczorem (np. po myciu lub przed snem).
3. Przechowuj w lodówce, do 5–7 dni od otwarcia (chyba że jest pasteryzowany).

Właściwości:

- Hamuje wypadanie włosów.
- Nawilża i wzmacnia włosy u nasady.
- Łagodzi podrażnienia i swędzenie skóry głowy.
- Reguluje przetłuszczanie się skóry głowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

21. Żel bambusowy – wygładza włosy i ułatwia rozczesywanie

ŻEL BAMBUSOWY

wygładza włosy i ułatwia rozczesywanie

Co zawiera żel bambusowy?

- Krzemionkę, która wzmacnia strukturę włosa.
- Witaminy (A, C, E) – działają antyoksydacyjnie i regenerująco.
- Aminokwasy i minerały (wapń, magnez, potas, żelazo, cynk) – wspierają odbudowę komórek skóry i cebulek włosów.
- Polisacharydy – zatrzymują wilgoć i tworzą warstwę ochronną.

Stosowanie:

1. Nałóż żel bambusowy na suche włosy i skórę głowy.
2. Pozostaw na 45–60 minut.
3. Po nałożeniu żelu możesz dodać odrobinę ulubionego oleju (np. arganowego, kokosowego, rycynowego).
4. Umyj włosy delikatnym szamponem i spłucz letnią wodą.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu dla uzyskania najlepszych rezultatów.

Właściwości:

- Wygładza włosy i ułatwia ich rozczesywanie.
- Nawilża włosy i skórę głowy.
- Łagodzi swędzenie i podrażnienia, eliminuje suchy łupież.
- Przywraca skórze głowy odpowiednie pH.
- Wzmacnia zniszczone pasma, nadaje im blasku.
- Zapobiega elektryzowaniu się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

22. **Mniszek lekarski** – płukanka nabłyszczająca i wzmacniająca włosy

MNISZEK LEKARSKI

płukanka nabłyszczająca i wzmacniająca włosy

Składniki:

- 2 łyżki suszonego mniszka lekarskiego
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W garnku zagotuj szklankę wody i dodaj 2 łyżki suszonego mniszka lekarskiego (najlepiej zebranego własnoręcznie).
2. Gotuj przez około 10 minut, a następnie odstaw do wystygnięcia, na koniec przecedź.
3. Umyj włosy delikatnym szamponem i spłucz letnią wodą.
4. Następnie spłucz włosy i skórę głowy płukanką i wykonaj 5-minutowy masaż skóry głowy.
5. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Nabłyszczcza i wzmacnia włosy.
- Eliminuje przetłuszczanie się włosów.
- Odżywia skórę głowy, gdyż zawiera wiele składników odżywczych: witaminę A (więcej niż w marchewce), C, D, E, K, witaminy z grupy B, potas, wapń, magnez, żelazo, mangan, fosfor, miedź, krzem, cynk, kwas foliowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

23. Nagietek na włosy – płukanka przyspieszająca gojenie się ran

NAGIETEK NA WŁOSY

płukanka przyspieszająca gojenie się ran

Składniki:

- 2 łyżki suszonego nagietka
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W garnku zagotuj 1 szklankę wody i dodaj 2 łyżki suszonego nagietka.
2. Gotuj przez około 10 minut, a następnie odstaw do wystygnięcia, na koniec przecedź.
3. Umyj włosy delikatnym szamponem i spłucz letnią wodą.
4. Spłucz włosy i skórę głowy płukanką i wykonaj 5-minutowy masaż skóry głowy.
5. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Przyspiesza gojenie się ran na skórze głowy i zapobiega zapaleniom.
- Nawilża włosy i nadaje im połysk.
- Zwalcza łupież, reguluje pracę gruczołów łojowych, łagodzi podrażnienia i świąd.
- Zawiera magnez, mangan i witaminę C, więc dodatkowo dostarcza naszym włosom niezbędnych składników odżywczych.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

24. Płukanka z łopianu – eliminator przetłuszczających się włosów

PŁUKANKA Z ŁOPIANU

eliminator przetłuszczających się włosów

Składniki:

- 2 łyżki suszonego korzenia łopianu większego
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W garnku zagotuj 1 szklankę wody i dodaj 2 łyżki suszonego korzenia łopianu.
2. Gotuj przez około 10 minut, a następnie odstaw płukankę do wystygnięcia.
3. Przecedź płukankę, aby usunąć korzeń.
4. Umyj włosy delikatnym szamponem i spłucz letnią wodą.
5. Spłucz włosy i skórę głowy płukanką i wykonaj 5-minutowy masaż skóry głowy.
6. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Eliminuje przetłuszczanie się włosów.
- Pomaga w zwalczaniu infekcji skóry głowy oraz łagodzi podrażnienia.
- Redukuje łuszczenie się skóry głowy.
- Zapobiega wypadaniu włosów i przyspiesza ich porost.
- Nabłyszczcza i wzmacnia włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

25. Rozdwójona końcówki – przyczyny, których należy unikać

ROZDWOJONE KOŃCÓWKI

przyczyny, których należy unikać

Przyczyny rozdwojania się końcówek włosów:

1. Nadmierna stylizacja – częste używanie prostownicy, lokówki, suszarki do włosów bez odpowiedniej ochrony termicznej.
2. Niewłaściwe czesanie – agresywne szczotkowanie lub używanie nieodpowiednich grzebli.
3. Nadmierna ekspozycja na słońce – promienie UV mogą uszkodzić strukturę włosa.
4. Częste farbowanie lub rozjaśnianie – chemia może osłabiać włosy.
5. Niewłaściwa dieta – niedobory składników odżywczych mogą wpływać na kondycję włosów.
6. Nadmierna ekspozycja na chlor lub sól – woda basenowa lub morska może wysuszać włosy.
7. Brak regularnego przycinania – długie odstępy między wizytami u fryzjera mogą sprzyjać powstawaniu rozdwojonych końcówek.
8. Nadmierne używanie produktów do stylizacji – niektóre mogą zawierać substancje chemiczne, które osłabiają włosy.
9. Tarcie o odzież – szorstkie materiały (np. wełna, jeans, szaliki) powodują mechaniczne uszkodzenia łuski włosa.

Co można zrobić w przypadku rozdwojonych końcówek?

Regularnie je przycinaj, stosuj odżywki i maski nawilżające, unikaj nadmiernego ciepła podczas stylizacji, chroń włosy przed słońcem i starannie wybieraj kosmetyki do pielęgnacji. Nie ma złotego środka sklejającego zniszczone i rozdwojone końcówki. Jedynym rozwiązaniem jest ścięcie zniszczonych włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

26. **Dziegieć brzozy** – najlepsza broń na świąd i bóle skóry głowy

DZIEGIEĆ BRZOWY

najlepsza broń na świąd i bóle skóry głowy

Co to jest i jak działa?

Dziegieć brzozy to produkt suchej destylacji drewna lub kory brzozy. Działa antyseptycznie, bakterio i grzybobójczo. Ponadto posiada działanie przeciwbólowe, dzięki czemu przynosi ogromną ulgę w przypadku świądu i bólu skóry głowy.

Składniki:

- 5 kropli dziegciu brzozowego
- 1 łyżka oleju neem lub z czarnuszki

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Połącz składniki razem i nałóż na suchą skórę głowy, następnie wykonaj delikatny masaż całej skóry głowy.
2. Trzymaj przez 45–60 minut.
3. Umyj włosy delikatnym szamponem i spłucz letnią wodą.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Uwagi:

- Zapach o charakterystycznej nucie wędzonki utrzymuje się po umyciu głowy.
- Dziegieć brudzi! Unikaj kontaktu z odzieżą.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

27. Magiczny likopen – strażnik koloru włosów

MAGICZNY LIKOPEN

strażnik koloru włosów

Co to jest likopen?

Likopen to naturalny związek chemiczny z grupy karotenoidów, który nadaje czerwoną lub pomarańczową barwę wielu owocom i warzywom. Jest silnym przeciwutleniaczem, co oznacza, że pomaga neutralizować wolne rodniki w organizmie, które mogą powodować stres oksydacyjny i przyczyniać się do starzenia się komórek.

Gdzie występuje?

Najbogatsze źródło to pomidory i przetwory pomidorowe. Inne źródła to: arbuz, różowy grejpfrut, guawa i czerwony pieprz. Likopen jest lepiej przyswajalny z produktów gotowanych (np. sos pomidorowy) niż z surowych pomidorów, zwłaszcza jeśli spożywany z tłuszczem (np. oliwą z oliwek).

Właściwości:

- Wspomaga opóźnienie procesu siwienia.
- Chroni przed utratą koloru pod wpływem UV.
- Poprawia ogólną kondycję włosów.
- Niweluje stany zapalne skóry głowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

28. Imbir w oleju rycynowym – na ekspresowy wzrost włosów

IMBIR W OLEJU RYCYNOWYM

na ekspresowy wzrost włosów

Składniki:

- 1 mały imbir
- 100 ml oleju rycynowego nierafinowanego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Pokrój świeży imbir w cienkie plastry i umieść je w suchym słoiku.
2. Zalej imbir olejem rycynowym ok. 3 cm powyżej plastrów.
3. Zakręć słoik i odstaw w ciemne, chłodne miejsce na 2 tygodnie, aby składniki się macerowały.
4. Po upływie 2 tygodni przecedź wacerkę i przelej do ciemnej butelki z aplikatorem.
5. Wcieraj niewielką ilość w skórę głowy 1–2 razy dziennie bez spłukiwania.

Właściwości:

- Mocno przyspiesza wzrost włosów.
- Dotlenia mieszki włosowe i hamuje wypadanie.
- Łagodzi podrażnienia i zmniejsza swędzenie.
- Nawilża skórę głowy i zapobiega jej przesuszeniu.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

29. Maska z kozieradki – na wypadające i łamiące się włosy

MASKA Z KOZIERADKI

na wypadające i łamiące się włosy

Składniki:

- 2 łyżki zmielonej kozieradki
- 1 jajko
- 1 łyżka żelu z aloesu
- ½ szklanki żelu lnianego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Połącz razem wszystkie składniki – najlepiej za pomocą blendera.
2. Maskę nałóż na suchą skórę głowy i na całą długość włosów.
3. Trzymaj przez 30–60 minut, następnie zmyj przy użyciu delikatnego szamponu.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu przez kilka tygodni.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów.
- Zapobiega łamliwości włosów i głęboko je nawilża.
- Nadaje włosom blasku i sprężystości.
- Wygładza i nadaje objętości.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

30. Siemię lniane – zastrzyk zdrowia dla włosów i jelit

SIEMIĘ LNIANE

zastrzyk zdrowia dla włosów i jelit

Składniki:

- 1 łyżka siemienia lnianego
- 250ml przefiltrowanej wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Łyżkę siemienia wsyp do szklanki i zalej gorącą wodą (nie wrzącą).
2. Pozostaw mieszankę na około 5–10 minut, aby siemię lniane wchłonęło wodę i utworzyło galaretowatą konsystencję.
3. Po ostygnięciu napar należy wypić wraz z ziarenkami.
4. Pij codziennie po 1 szklance przez co najmniej miesiąc.

Właściwości:

- Przyspiesza porost włosów i redukuje ich wypadanie.
- Wygładza włosy i wzmacnia paznokcie.
- Obniża poziom cholesterolu we krwi.
- Wspiera zdrowie układu pokarmowego.
- Regulują pracę hormonów i wycisza stany zapalne.
- Wygładza i ujędrnia skórę.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

31. Orzeźwiający napój – na wzmocnienie włosów

ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ

na wzmocnienie włosów

Składniki:

- 1 litr wody
- 1 łyżeczka świeżej mięty
- 1 łyżeczka świeżego skrzypu polnego
- 1 łyżeczka świeżej pokrzywy
- 40 g imbiru
- 10 g kurkumy
- kilka plasterów cytryny i limonki

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Skrzyp gotuj w wodzie na małym ogniu przez 10 minut.
2. Wyłącz ogień i do garnka dodaj mięte, pokrzywkę, starty imbir i kurkumę. Zamieszaj i pozostaw w garnku pod przykryciem aż do ostygnięcia.
3. Po ostygnięciu odcedź płyn i dodaj do plastry cytryny oraz limonki.
4. Pij codziennie przez minimum miesiąc.

Napój najlepiej smakuje schłodzony.

Właściwości:

- Przyspiesza porost włosów i redukuje ich wypadanie.
- Poprawia krążenie i wzmacnia cebulki włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

32. Sok z ziemniaka – na mocne i gładkie włosy

SOK Z ZIEMNIAKA

na mocne i gładkie włosy

Składniki:

- 3–4 ziemniaki

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Obierz ziemniaki i wyciśnij z nich sok w wyciskarce.
2. Wetrzyj w suchą skórę głowy oraz we włosy na całej długości.
3. Trzymaj przez 30–60 minut pod bawełnianą czapką, następnie spłucz letnią wodą.
4. Umyj włosy delikatnym szamponem i pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Zapobiega łamliwości włosów i głęboko je nawilża.
- Nadaje włosom blasku i sprężystości.
- Wygładza włosy, nadaje im objętości oraz sypkości.
- Zapobiega przetłuszczaniu się skóry głowy.
- Wzmacnia cebulki i niweluje wypadanie włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

33. Rycynowa kurkuma – maseczka wzmacniająca włosy

RYCYNOWA KURKUMA

maseczka wzmacniająca włosy

Składniki:

- ¼ łyżeczki suszonej kurkumy
- 1 łyżka oleju rycynowego
- 3 łyżki tłustego jogurtu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka mielonej amla

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki razem.
2. Maskę nałóż na suchą skórę głowy i całą długość włosów.
3. Trzymaj przez 30–60 minut, następnie zmyj przy użyciu delikatnego szamponu.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu przez kilka tygodni.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów.
- Przyspiesza wzrost i wspomaga odrost nowych włosów.
- Wypełnia ubytki i uszkodzenia na długości włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

34. Ajurwedyjska maska – pomoc przy chorobach skóry głowy

AJURWEDYJSKA MASKA

pomoc przy chorobach skóry głowy

Składniki:

- 3 łyżki tłustego jogurtu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka mielonego brahmi
- 1 łyżka mielonego gaduchi
- 1 łyżeczka suszonego imbiru
- ¼ łyżeczki suszonej kurkumy
- 1 łyżka oleju neem

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Połącz wszystkie składniki razem najlepiej za pomocą blendera.
2. Maskę nałóż na suchą skórę głowy i na całą długość włosów.
3. Trzymaj przez 30–60 minut, następnie zmyj przy użyciu delikatnego szamponu.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu przez kilka tygodni.

Właściwości:

- Oczyszcza skórę głowy, usuwa łupież i łagodzi swędzenie.
- Działa antybakteryjnie i przeciwgrzybicźnie.
- Wzmacnia cebulki, hamuje wypadanie włosów.
- Wypełnia ubytki i uszkodzenia na długości włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

35. Ratunek na tłuste włosy – czynności, które należy wykonać

RATUNEK NA TŁUSTE WŁOSY

czynności, które należy wykonać

12 przykazań przeciw przetłuszczaniu się włosów:

1. Zamiast szamponu z mocnym detergentem wybierz łagodniejszy, który nie wysusza skóry głowy.
2. Myj włosy w letniej wodzie, aby uniknąć podrażnienia skóry.
3. Unikaj gorącego nawiewu podczas suszenia włosów.
4. Ogranicz spożycie cukru, alkoholu oraz żywności przetworzonej na rzecz zdrowszej diety bogatej w witaminy oraz minerały.
5. Nawilżaj i natłuszczaj skórę głowy oraz przeprowadzaj regularne peelingi (raz na 7–10 dni).
6. Upewnij się, że dokładnie myjesz skórę głowy, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia i resztki produktów do pielęgnacji.
7. Unikaj nadmiernego dotykania i bawienia się włosami.
8. Nie myj włosów zbyt często, żeby nie pobudzać gruczołów łojowych do jeszcze większej produkcji sebum.
9. Jeśli stosujesz odżywkę, to tylko od połowy długości włosów w dół. Nałożenie jej na skórę głowy może nasilić przetłuszczanie.
10. Wprowadź do pielęgnacji ziołowe płukanki (np. z pokrzywy).
11. Pij dużo wody, to pomaga w normalizacji pracy gruczołów łojowych.
12. Myj szczotkę do włosów i sprawdzaj czystość nakryć głowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

36. Frakcjonowany olej – kokosowy eliksir dla skóry i włosów

FRAKCJONOWANY OLEJ

kokosowy eliksir dla skóry i włosów

Co to jest i dlaczego warto stosować?

To specjalnie przetworzona forma oleju kokosowego z długich łańcuchów tłuszczowych w średnie jak np. kwas laurynowy, który jest znany ze swoich właściwości antybakteryjnych i przeciwgrzybiczych. Olej jest bezbarwny o lekkiej konsystencji, łatwy w aplikacji. Zawiera witaminy E i K oraz żelazo.

Stosowanie:

1. Nanieś niewielką ilość oleju na skórę głowy przed myciem włosów i zrób 5-minutowy masaż skalpu.
2. Zaaplikuj niewielką ilość oleju całą długość włosów. Pozostaw na 45 minut, a następnie zmyj delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Łagodzi i nawilża skórę głowy, działa antybakteryjne.
- Utrzymuje równowagę mikrobiologiczną skóry głowy.
- Zabezpiecza włosy przed uszkodzeniami mechanicznymi.
- Dodaje włosom połysku i zapobiega ich łamliwości.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

37. Płatki drożdżowe – zastrzyk witamin dla włosów

PŁATKI DROŻDŻOWE

zastrzyk witamin dla włosów

Dlaczego warto spożywać płatki drożdżowe?

- Bogactwo witamin B1, B2, B5, B6 i B7 (biotyna), które są kluczowe dla mocnych, lśniących włosów i zdrowej skóry głowy. Biotyna wspomaga wzrost włosów i zapobiega ich wypadaniu.
- Dzięki białku i aminokwasom wspierają odbudowę keratyny – głównego budulca włosów.
- Niacyna wspomaga lepsze ukrwienie skóry głowy, co odżywia cebulki i stymuluje wzrost włosów.
- Cynk oraz selen obecne w płatkach pomagają zwalczać łupież i wspierają regenerację naskórka.
- Regularne spożywanie przez minimum 3 miesiące, najlepiej cyklicznie (np. 3 miesiące kuracji, miesiąc przerwy), może znacznie poprawić ogólną kondycję włosów, a szczególnie baby hair, które zaczynają rosnąć.

Stosowanie:

- Wybieraj nieaktywne płatki drożdżowe, które są przeznaczone do spożycia, a nie do fermentacji.
- Jedz 2 łyżki stołowe dziennie, najlepiej rano. Możesz je dodać np. do śniadania albo lunchu.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

38. Cytryna na włosy – najprostsza domowa wcierka

CYTRYNA NA WŁOSY

najprostsza domowa wcierka

Składniki:

- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny (najlepiej ekologicznej)
- 4 łyżki przegotowanej i ostudzonej wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W szklance wymieszaj sok z cytryny z wodą.
2. Przelej do buteleczki z atomizerem albo aplikuj bezpośrednio palcami/pipetką.
3. Stosuj na czystą skórę głowy (najlepiej po myciu).
4. Wmasuj delikatnie opuszkami palców przez 2–5 minut.
5. Nie musisz spłukiwać, ale jeśli masz wrażliwą skórę, to po 30 minutach możesz zmyć letnią wodą.

Stosuj raz na 2 dni. Unikaj codziennego stosowania, gdyż cytryna ma niskie pH i może przesuszyć skórę głowy.

Właściwości:

- Oczyszcza skórę głowy.
- Nadaje blasku i rozjaśnia włosy.
- Przyspiesza wzrost włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

39. Napar z czystka – eliksir na zdrową skórę i włosy

NAPAR Z CZYSTKA

eliksir na zdrową skórę i włosy

Składniki:

- 1–2 łyżki suszonego czystka
- 250 ml wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zalej czystek wodą o temperaturze 90 stopni, pozostaw pod przykryciem na 10 minut,
2. Wypij bezpośrednio po ostudzeniu, żeby nie tracił swoich cennych właściwości.
3. Pij 2 razy dziennie przez minimum 4 tygodnie,
4. Można pić przez dłuższy czas – czystek nie kumuluje metali ciężkich, więc jest bezpieczny.

Właściwości:

- Zwalcza wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się skóry i osłabienie cebulek włosów.
- Łagodzi swędzenie i zaczerwienienia skóry.
- Zwiększa sprężystość i dodaje włosom blasku.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

40. Maska z galaretki – uzupełni ubytki i uszkodzenia we włosach

MASKA Z GALARETKI

uzupełni ubytki i uszkodzenia we włosach

Składniki:

- 3 łyżki żelu z bambusa
- 1 jajko
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 2 łyżki owocowej galaretki

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Galaretkę rozpuść w 5 łyżkach gorącej wody i pozostaw do lekkiego wystygnięcia.
2. Następnie dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj.
3. Maskę nałóż na suchą skórę głowy i na całą długość włosów.
4. Trzymaj przez 45–60 minut, następnie zmyj przy użyciu delikatnego szamponu.
5. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Wypełnia ubytki i uszkodzenia na długości włosów.
- Nawilża i wygładza włosy.
- Wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów.
- Zapobiega łamliwości włosów, nadaje blasku.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

41. Olej brokułowy – naturalny silikon do zabezpieczenia włosów

OLEJ BROKUŁOWY

naturalny silikon do zabezpieczenia włosów

Dlaczego olej brokułowy?

Zawiera kwas erukowy, który jest podobny do działania silikonów, ale w 100% naturalny. Olej jest bogaty w witaminy A, K, C i B oraz nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-9 i omega-6).

Stosowanie:

1. Umyj włosy i odsącz nadmiar wody ręcznikiem, następnie rozczesz, żeby nie były splątane.
2. Nałóż 2–3 krople oleju na dłonie i rozetrzyj, żeby lekko się ogrzały.
3. Delikatnie wmasuj w końcówki i na długości włosów, omijając nasadę i skórę głowy.
4. Nie spłukuj. Stosuj po każdym myciu włosów.

Właściwości:

- Chroni końcówki przed rozdwarzaniem i łamaniem.
- Ułatwia rozczesywanie i wygładza włosy.
- Redukuje puszenie i elektryzowanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

42. Płukanka naszych babć – z tymianku i rozmarynu

PŁUKANKA NASZYCH BABĆ

z tymianku i rozmarynu

Składniki:

- kilka gałązek świeżego tymianku
- kilka gałązek świeżego rozmarynu
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Rozmaryn i tymianek zalej wrzątkiem i przykryj do zaparzenia na około 15 minut.
2. Umyj włosy delikatnym szamponem.
3. Zimny napar odcedź, a następnie spłucz nim włosy oraz skórę głowy i wykonaj 5-minutowy masaż skóry głowy.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Odżywia skórę i włosy, zapobiega wypadaniu.
- Usuwa łupież, redukuje swędzenie i podrażnienia.
- Zapobiega przetłuszczaniu się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

43. **Laurowa mgiełka** – na łupież i przetłuszczające się włosy

LAUROWA MGIEŁKA

na łupież i przetłuszczające się włosy

Składniki:

- 5 dużych liści laurowych
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Liście laurowe gotuj w wodzie pod przykryciem przez 5 minut.
2. Pozostaw do pełnego wystudzenia.
3. Następnie zimny odwar przecedź i wlej do butelki z rozpylaczem.
4. Obficie spryskuj skórę oraz nasadę włosów 2 razy dziennie, nie sputkuj.

Stosuj przez co najmniej 2 tygodnie.

Właściwości:

- Usuwa łupież, redukuje swędzenie i podrażnienia.
- Zapobiega przetłuszczaniu się włosów.
- Dodaje włosom blasku i miękkości.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

44. Wcierka z białej herbaty – odżywia i hamuje siwienie

WCIERKA Z BIAŁEJ HERBATY

odżywia włosy i hamuje siwienie

Składniki:

- 1 łyżka białej herbaty liściastej
- ½ szklanki wody o temp. 85°C

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Herbatę zalej gorącą wodą i parz pod przykryciem przez 10 minut.
2. Odcedź, a następnie pozostaw płyn do ostygnięcia.
3. Herbatę wcieraj w skórę głowy 2–3 razy dziennie, nie spłukuj.

Stosuj przynajmniej przez 2 tygodnie.

Właściwości:

- Nawilża i odżywia włosy.
- Napina i uelastycznia skórę.
- Wspomaga wydzielanie melaniny, przez co może powodować zahamowanie siwienia włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

45. Maska kokosowa – maksymalnie gładkie i nawilżone włosy

MASKA KOKOSOWA

maksymalnie gładkie i nawilżone włosy

Składniki:

- 50 ml tłustego mleka kokosowego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka oleju jojoba
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Połącz wszystkie składniki razem – najlepiej za pomocą blendera.
2. Maskę nałóż na suchą skórę głowy i na całą długość włosów.
3. Trzymaj przez 30–60 minut, następnie zmyj przy użyciu delikatnego szamponu.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu przez kilka tygodni.

Właściwości:

- Niesamowicie nawilża i wygładza włosy.
- Wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów.
- Zapobiega łamliwości włosów, nadaje blasku.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

46. Płukanka jabłkowa – lustrzany połysk i głęboki nawilżenie włosów

PŁUKANKA JABŁKOWA

lustrzany połysk i głębokie nawilżenie włosów

Składniki:

- 1 litr letniej wody
- 100 ml soku jabłkowego (świeżo wyciśniętego)
- 100 ml octu jabłkowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki razem.
2. Umyj włosy delikatnym szamponem.
3. Odcisnij nadmiar wody z włosów.
4. Spłucz włosy płukanką, następnie wmasuj ją we włosy i skórę głowy.
5. Po 10–15 minutach spłucz głowę i włosy letnią wodą.
6. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Zapobiega łamliwości włosów, głęboko nawilża, nadaje blasku i sprężystości.
- Wygładza i nadaje objętości.
- Reguluje produkcję łoju.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

47. Maska ze skrobi – wygładzająca i nadająca włosom objętości

MASKA ZE SKROBI

wygładzająca i nadająca włosom objętości

Składniki:

- 1 mały banan
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- ½ szklanki jogurtu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki razem na gładką masę – najlepiej za pomocą blendera.
2. Nałóż maskę na skórę głowy oraz całą długość włosów i pozostaw na 45–60 minut.
3. Umyj włosy delikatnym szamponem.
4. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Wygładza i nadaje objętości.
- Zapobiega łamliwości włosów, głęboko nawilża, nadaje blasku i sprężystości.
- Delikatnie prostuje włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

48. Krople propolisowe – przeciwzapalnie i na wzrost włosów

KROPLE PROPOLISOWE

przeciwzapalnie i na wzrost włosów

Jakie krople stosować?

- Szukaj kropli, które mają co najmniej 10–20% ekstraktu propolisowego. Zbyt mała zawartość może nie dawać zauważalnych efektów.
- Najlepsze krople mają prosty skład: ekstrakt z propolisu + alkohol etylowy (najczęściej 70%).
- Unikaj produktów z dodatkami sztucznych barwników czy konserwantów.

Stosowanie:

1. Krople wetrzyj w skórę głowy i wykonaj 15-minutowy masaż.
2. Po upływie 60–120 minut umyj włosy delikatnym szamponem.
3. Pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.
4. Stosuj 2–3 razy w tygodniu przez 4–6 tygodni.

Uwagi:

- Krople propolisowe mogą zabarwić skórę i jasne włosy na kolor pomarańczowy!
- Zrób próbę na małym fragmencie skóry (np. za uchem), bo propolis może uczulać.

Właściwości:

- Działają przeciwzapalnie, łagodząc podrażnienia.
- Stymulują krążenie krwi i przyspieszają wzrost włosów.
- Nawilżają i odżywiają skórę i włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

49. Rzepa z wódką – wciera przeciwko wypadaniu i na odrost włosów

RZEPA Z WÓDKĄ

wciera przeciwko wypadaniu i na odrost włosów

Składniki:

- 100 ml świeżo wyciśniętego soku z czarnej rzepy
- 50 ml wódki

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zetrzyj rzepę na tarce lub rozdrobnij blenderem.
2. Przez szmatkę lub gazę wyciśnij z niej sok i przelej go do butelki z aplikatorem (np. po wodzie utlenionej).
3. Dolej 50 ml wódki i dobrze wymieszaj.
4. Mieszanekę wmasuj delikatnie w suchą skórę głowy. Jednorazowo użyj maksymalnie 10ml wcierki.
5. Po 60 minutach umyj włosy delikatnym szamponem, pozostaw włosy do naturalnego wyschnięcia.

Stosuj wcierkę 3 razy w tygodniu przez minimum 4 tygodnie. Po tym czasie zrób tygodniową przerwę.

Wcierkę możesz przechować do 2 tygodni w lodówce.

Właściwości:

- Zatrzymuje wypadanie włosów i wzmacnia cebulki włosów,
- Przyspiesza wzrost włosów i powoduje odrost nowych,
- Redukuje przetłuszczanie włosów i zatrzymuje siwienie.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

50. **Mączna zmiana** – odstaw mąkę i ciesz się zdrowszą skórą i włosami

MĄCZNA ZMIANA

odstaw mąkę i ciesz się zdrowszą skórą i włosami

Dlaczego produkty mączne mogą szkodzić?

1. Wysoki indeks glikemiczny powoduje gwałtowne skoki cukru we krwi, co może prowadzić do nadprodukcji sebum i przetłuszczania skóry głowy.
2. Przewlekłe spożywanie mąki zwiększa w organizmie stany zapalne, które mogą objawiać się łupieżem, swędzeniem i podrażnieniami skóry głowy.
3. Dieta bogata w węglowodany rafinowane może zaburzać równowagę hormonalną, zwiększając poziom androgenów odpowiedzialnych za łysienie.
4. Cukry proste zawarte w produktach mącznych sprzyjają namnażaniu grzybów powodujących łupież i zapalenie skóry głowy, co sprzyja osłabieniu włosów.
5. Gluten i przewlekły stan zapalny jelit mogą ograniczyć wchłanianie cynku, biotyny, żelaza i witamin z grupy B, niezbędnych dla zdrowia włosów.
6. Dieta bogata w cukry i mąkę wpływa negatywnie na krążenie, co osłabia dotlenienie i odżywienie mieszków włosowych.
7. Produkty mączne obciążają organizm, przez co wątroba gorzej radzi sobie z oczyszczaniem, co zwiększa podatność na infekcje skóry głowy i wypadanie włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

51. Ratunek na suche włosy – czynności, które należy wykonać

RATUNEK NA SUCHE WŁOSY **czynności, które należy wykonać!**

12 przykazań na odpowiednie nawilżenie włosów:

1. Olejuj włosy przed każdym myciem. Przed olejowaniem włosów połóż na włosy nawilżający podkład z soku z aloesu lub wody z miodem.
2. Szampony zamień na te z delikatnymi detergentami.
3. Używaj letniej wody do mycia włosów.
4. Przestań używać gorącego nawiewu suszarki i innych stylizacji na gorąco.
5. Przestań używać lakieru i innych produktów do stylizacji (suchych szamponów również).
6. Odstaw wszystkie produkty zawierające silikony.
7. Zabezpieczaj końcówki odrobiną rzadkiego oleju (jojoba, kokosowy frakcjonowany, brokułowy).
8. Raz na 10 dni rób peeling skóry głowy.
9. Raz na 7–10 rób maskę proteinową (żelatyna, jajko, jogurt).
10. Nie chodź spać z mokrymi włosami.
11. Ciasne upięcia zamień na luźne warkocze.
12. Unikaj noszenia turbanów na głowie, czapek nieprzepuszczających powietrza oraz uciskających głowę.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

52. **Mycie szczotki** – czynność obowiązkowa na zdrowe włosy

MYCIE SZCZOTKI

czynność obowiązkowa na zdrowe włosy

Dlaczego trzeba myć szczotkę do włosów?

1. Regularne czyszczenie szczotki pomaga usunąć z niej nagromadzone włosy, zanieczyszczenia, resztki produktów do stylizacji włosów oraz kurz, które mogą gromadzić się na szczotce i w końcu przenosić się z powrotem na włosy.
2. Niemyte szczotki mogą zbierać bakterie, grzyby i inne patogeny, które mogą prowadzić do problemów skórnych oraz pogorszenia stanu włosów.

Jak często myć szczotkę?

Idealnie byłoby myć szczotkę do włosów co najmniej raz na tydzień, ale częstotliwość ta może się różnić w zależności od tego, jak często używasz swojej szczotki i jak bardzo się brudzi. Jeśli używasz dużej ilości produktów do stylizacji, możesz potrzebować częstszego czyszczenia.

Czym myć szczotkę?

Namocz szczotkę do włosów w ciepłej wodzie z dodatkiem szamponu lub płynu do mycia naczyń, a następnie delikatnie oczyść ją przy użyciu szczoteczki do zębów. Po umyciu ważne jest dokładne spłukanie jej czystą wodą i pozostawienie do wyschnięcia na powietrzu.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

53. Osuszanie włosów – praktyczne wskazówki, żeby ich nie zniszczyć

OSUSZANIE WŁOSÓW

praktyczne wskazówki, żeby ich nie niszczyć

Prawidłowe osuszanie włosów:

1. Unikaj pocierania włosów szorstkimi materiałami. Tarcie ręcznikiem, szczególnie takim o grubej, szorstkiej fakturze, prowadzi do łamania włosów i puszenia się. Włosy są najbardziej wrażliwe, gdy są mokre – traktuj je jak jedwab, a nie jak stary sweter.
2. Zwykły ręcznik jest w porządku, jeśli używasz go z wycuciem. Nie musisz od razu inwestować w specjalistyczny. Wystarczy, że delikatnie odsączysz wodę przez dociskanie ręcznika do włosów, bez ich skręcania czy pocierania.
3. Nie rób ciasnych turbanów na głowie. Jeśli już zawijasz włosy, zrób to luźno. Nie powinno być uczucia ciągnięcia ani napięcia skóry głowy – to może osłabiać cebulki i powodować wypadanie.
4. Bawełniana koszulka to tania, skuteczna i delikatna alternatywa. Dzięki gładkiemu splotowi tkaniny minimalizujesz ryzyko uszkodzeń. Bawełna świetnie wchłania wodę, ale nie przesusza włosów.
5. Nie susz włosów od razu, daj im chwilę odsapnąć. Zamiast od razu sięgać po suszarkę, pozwól włosom przez kilka minut „odsączyć się” zawiniętym w koszulkę lub ręcznik. Potem je rozwiń i pozwól im oddychać. To też pomaga ograniczyć puszenie.
6. Jeśli lubisz akcesoria to turban z mikrofibry też będzie ok. Nie każdy lubi koszulki na głowie. Jeśli turban czy specjalny ręcznik Ci się sprawdzają i są wygodne, to super! Nie muszą być drogie, ważne, żeby były miękkie i lekkie.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

54. Temperatura mycia – najlepsza dla zdrowia włosów

TEMPERATURA MYCIA

najlepsza dla zdrowia włosów

Prawidłowa temperatura wody podczas mycia:

Nie może być gorąca. Powinna być ciepła lub letnia z kilku powodów:

1. Gorąca woda może podrażniać skórę głowy, prowadząc do jej wysuszenia i powstawania łupieżu. Ciepła woda jest łagodniejsza, mniej drażniąca.
2. Zbyt gorąca woda może uszkadzać strukturę włosów, sprawiając, że stają się łamliwe i suche. Ciepła woda pomaga zachować naturalną wilgotność włosów.
3. Letnia woda otwiera pory skóry, co ułatwia dokładniejsze oczyszczenie skóry głowy i lepsze wchłanianie składników odżywczych z szamponu.
4. Ciepła woda ma właściwości relaksacyjne, co może przyczynić się do lepszego samopoczucia podczas mycia włosów.

Wady i zalety chłodnej wody:

1. Chłodna woda może „zamknąć” łuskę włosa, co sprawia, że stają się gładsze, bardziej błyszczące i mniej podatne na puszenie się.
2. Krótkotrwałe spłukanie chłodną wodą może pobudzić krążenie krwi.
3. Chłodna woda może pomóc „zatrzymać” działanie niektórych składników odżywczych z masek czy odżywek.
4. Chłodna woda nie rozpuszcza sebum tak skutecznie jak ciepła. To może sprawić, że włosy nie będą dobrze domyte.
5. Szampon często lepiej się pieni i rozprowadza w ciepłej wodzie.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

55. Odpowiedni szampon – takim najlepiej myć włosy

ODPOWIEDNI SZAMPON

takim najlepiej myć włosy!

Jaki szampon?

Do mycia wybieraj szampony z delikatnymi detergentami, szampony dla dzieci (najlepiej niemowląt), płyny do higieny intymnej – niektóre z nich nie będą się mocno pieniły, ale to wcale nie świadczy o ich mniejszej skuteczności. Dobrze sprawdzają się też delikatne szampony ziołowe z aloesem. Patrz na skład szamponu (im krótszy tym lepszy) i na cenę (im niższa tym lepiej). Nie należy używać szamponów z mocnymi detergentami. Nawet jeśli używasz produktów do stylizacji, takich jak lakier czy pianka, to delikatny detergent powinien dać sobie z nimi radę przy podwójnym myciu.

Jaka jest rola szamponu?

Pamiętaj, że zadaniem szamponu jest tylko oczyścić głowę. Kolorowe etykiety wykrzykujące obietnice o nawilżeniu, odżywieniu i magicznym sklejeniu rozdwojonych końcówek to czysty chwyt marketingowy, mocno mijający się z prawdą. W większości przypadków natychmiastowa poprawa stanu włosów i cudowna możliwość łatwego rozczesywania ich bez zastosowania odżywki to zasługa silikonów, które oklejają włos (i skórę głowy) śliską powłoką. Ta sama powłoka staje się blokadą dla składników aktywnych i substancji odżywczych, których nasze cebulki i włosy potrzebują. Silikony są jak najbardziej ok, ale użyte na koniec pielęgnacji i tylko na końcówki włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

56. Serum rycynowe – przeciw wypadaniu i na odrost włosów

SERUM RYCYNOWE

przeciw wypadaniu i na odrost włosów!

Składniki:

- 30 ml oleju rycynowego
- 10 ml oleju kokosowego
- 10 kropli olejku eterycznego z rozmarynu

Sposób przygotowania zastosowanie:

1. Rozpuść olej kokosowy w kąpieli wodnej, aby uzyskać płynną konsystencję, i połącz w małej miseczce z olejem rycynowym i olejkiem eterycznym z rozmarynu.
2. Przed użyciem dobrze wstrząśnij butelką.
3. Rozdziel włosy i nanieś wcierkę na skórę głowy za pomocą aplikatora lub opuszkami palców.
4. Wmasuj w skórę głowy przez 5–10 minut, aby pobudzić krążenie krwi i pomóc składnikom wnikać w skórę.
5. Pozostaw na włosach i skórze głowy na około 45–60 minut.
6. Po upływie czasu umyj włosy, używając łagodnego szamponu.

Właściwości:

- Hamuje wypadanie włosów i przyspiesza wzrost włosów.
- Wspomaga mikrokrążenie i odrost nowych włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

57. Maska propolisowa – remedium na swędzącą skórę

MASKA PROPOLISOWA

remedium na swędzącą skórę głowy

Składniki:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju jojoba
- 5 kropli olejku z drzewa herbacianego
- 5 kropli ekstraktu propolisowego 30%
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W miseczce wymieszaj ekstrakt z propolisu i łyżeczkę miodu.
2. Następnie dodaj olej kokosowy, olej jojoba oraz olejek herbaciany i dokładnie wymieszaj.
3. Nałóż maskę na suchą skórę głowy, koncentrując się na obszarach, które są szczególnie swędzące.
4. Delikatnie wmasuj mieszankę w skórę głowy.
5. Pozostaw maskę na 20–30 minut, a następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Łagodzi swędzenie i odpowiednio nawilża.
- Zwalcza łupież i choroby skóry głowy.
- Działa antybakteryjnie i przeciwzapalne.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

58. Mgiełka z aloesu – mega nawilżenie dla włosów i skóry głowy

MGIEŁKA Z ALOESU

mega nawilżenie dla włosów i skóry głowy

Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki wody destylowanej
- 2 łyżki soku z aloesu
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki gliceryny roślinnej

Sposób przygotowania i stosowanie:

1. Wlej wodę destylowaną do butelki ze spryskiwaczem, dodaj sok z aloesu i glicerynę, a następnie wymieszaj.
2. Butelkę należy wstrząsnąć przed każdym użyciem.
3. Stosuj na suche lub lekko wilgotne włosy. Spryskuj równomiernie na całej długości włosów oraz skóry głowy, unikając nadmiernego nasycenia.
4. Delikatnie wmasuj mgiełkę w skórę głowy i włosy.
5. Nie sptukuj. Pozwól włosom wyschnąć naturalnie.

Właściwości:

- Nawilża włosy i skórę głowy.
- Reguluje pH skóry i łagodzi podrażnienia.
- Odżywia i chroni włosy przed czynnikami zewnętrznymi.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

59. Płukanka z cytryny – domowa broń na tłuste włosy

PŁUKANKA Z CYTRYNY

domowa broń na tłuste włosy

Składniki:

- 1 szklanka wody destylowanej
- 1 łyżka octu jabłkowego (najlepiej nieoczyszczonego, niefiltrowanego)
- sok z ½ cytryny

Sposób przygotowania i stosowanie:

1. Wlej wodę destylowaną do butelki ze spryskiwaczem, dodaj sok z cytryny, ocet jabłkowy i kilka kropel olejku.
2. Butelkę należy porządnie wstrząsnąć przed każdym użyciem.
3. Stosuj na suche lub lekko wilgotne włosy. Spryskuj równomiernie na całej długości włosów oraz skóry głowy, unikając nadmiernego nasycenia.
4. Delikatnie wmasuj mgiełkę w skórę głowy i włosy.
5. Nie spłukuj. Pozwól włosom wyschnąć naturalnie.

Właściwości:

- Zapobiega przetłuszczaniu się włosów.
- Reguluje nadmiernie wydzielane sebum i likwiduje łupież.
- Pomaga utrzymać skórę głowy czystą i zdrową.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

60. Płukanka z grejpfruta – na wypadanie włosów i łupież

PŁUKANKA Z GREJPFRUTA

na wypadanie włosów i łupież

Składniki:

- ½ szklanki świeżo wyciśniętego soku z grejpfruta
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania i stosowanie:

1. Zmieszaj wodę i sok bez pulpy, a następnie przelej do butelki z atomizerem.
2. Umyj włosy delikatnym szamponem i osusz je ręcznikiem.
3. Spryskaj włosy oraz skórę głowy.
4. Wykonaj 5-minutowy masaż.
5. Spłucz włosy letnią wodą.
6. Pozostaw do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Hamuje wypadanie włosów.
- Zmniejsza łojotok i likwiduje łupież.
- Zamyka łuski włosów, nadając im blasku.
- Wygładza włosy i ułatwia ich rozczesywanie.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

61. Płukanka octowa – wygładzająca i nabłyszczająca włosy

PŁUKANKA OCTOWA

wygładzająca i nabłyszczająca włosy

Składniki:

- 2 łyżki octu jabłkowego
- 2 szklanki przegotowanej wody (zimnej)

Sposób przygotowania i stosowanie:

1. Włosy umyj delikatnym szamponem, a następnie polej głowę i włosy płukanką. Nie spłukuj włosów wodą (po wyschnięciu włosów zapach octu zniknie).
2. Stosuj raz w tygodniu, a jeśli masz skórę głowy skłoną do podrażnień lub bardzo suche włosy, to ogranicz do 1 razu na 2 tygodnie.
3. Zastosowanie płukanki octowej zaraz po farbowaniu (bez mycia) przedłuży trwałość koloru.

Właściwości:

- Zwalcza łupież i choroby skóry głowy.
- Wygładza i nabłyszczają włosy.
- Ogranicza przetłuszczanie się włosów.
- Przywraca naturalne pH skóry.
- Zmywa pozostałości po kosmetykach.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

62. Płukanka „Skrzypokrzywa” – przeciw wypadaniu i na porost włosów

PŁUKANKA „SKRZYPOKRZYWA” przeciw wypadaniu i na porost włosów

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonej pokrzywy
- 1 łyżeczka suszonego skrzypu polnego
- 250 ml wody (1 szklanka)

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wodę i skrzyp polny umieścić w garnku i gotuj przez 15 minut, następnie odstaw na 5 minut do delikatnego ostygnięcia.
2. Po upływie 5 minut dołóż pokrzywę, przykryj pokrywką i pozostaw napar na kolejne 30 minut.
3. Napar odcedź przez gęste sito lub gazę, tak aby nie było drobinek.
4. Umyj włosy delikatnym szamponem.
5. Polej głowę naparem, skupiając się głównie na skórze głowy.
6. Nie spłukuj włosów.

Właściwości:

- Hamuje wypadanie włosów i przyspiesza ich porost.
- Zwalcza łupież i choroby skóry głowy.
- Wygładza i nabłyszczają włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

63. Filtr na twardą wodę – dodatek na zdrowszą skórę i włosy

FILTR NA TWARDĄ WODĘ

dodatek na zdrowszą skórę i włosy

Skutki twardej wody:

Twarda woda może być problematyczna, ponieważ minerały w niej zawarte mogą osadzać się na włosach, powodując, że stają się suche, łamliwe i trudne do stylizacji. Dodatkowo mydło i szampony mogą mniej skutecznie pieniać się z twardą wodą, co utrudnia dokładne umycie włosów i skóry.

Plusy zainstalowania filtra:

Instalacja w domu filtra prysznicowego do wody może znacząco poprawić tę sytuację. Filtry usuwają lub redukują ilość minerałów, co sprawia, że woda jest miękka. Miękka woda jest łagodniejsza, co pozwala na lepsze nawilżenie skóry i zdrowsze włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

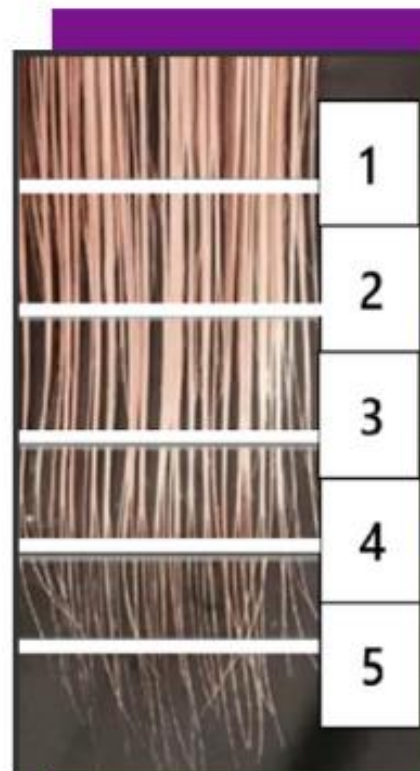
PODCINANIE KOŃCÓWEK przeciw plątaniu i wypadaniu włosów

Gdzie podcinać końcówki? (wyjaśnienie ilustracji)

- Linia nr 5 i 4 – takie podcięcie nic nie da. Włosy powyżej tych linii będą nadal mocno przerzedzone.
- Linia nr 3 – wymagane minimum. Nadal wszystkie włosy nie zostaną podcięte, co nie zatrzyma rozdławiania końcówek ku górze.
- Linia nr 2 – poprawne podcięcie końcówek, jeśli włosy nie są zniszczone farbowaniem, rozjaśnianiem oraz zabiegami stylizacyjnymi.
- Linia nr 1 – najlepsze wyjście. Włosy będą robić wrażenie bardziej gęstych, a przyrost będzie lepiej widoczny, bo włosy nie będą się łamać i kruszyć.

Dlaczego należy podcinać końcówki?

Zniszczone końce powodują, że włosy się plączą, co naraża na ich wyrywanie. Jeden włos ciągnięty przez drugi powoduje stałe naprężanie, wskutek którego osłabiona cebulka prędzej czy później wypadnie. Dodatkowo podczas czesania jest to obszar, gdzie mamy najwięcej „kołtunów”.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

65. Nocny warkocz – metoda na dodanie włosom objętości

NOCNY WARKOCZ

metoda na dodanie włosom objętości

Plusy ze spania z warkoczem:

- Splątane włosy są mniej narażone na tarcie o poduszkę, które może prowadzić do łamliwości i rozdławiania końcówek.
- Włosy są utrzymywane w jednym miejscu, co pomaga uniknąć plątania się i nieporządku podczas snu.
- Jeśli masz loki lub falowane włosy, spanie z warkoczem pomaga utrzymać ich kształt do rana.
- Dodaje objętości włosom! (rano po rozplątaniu).

Jak wykonać warkocz do spania?

1. Wybierz warkocz francuski, holenderski lub zwykły pleciony. Ważne jest, aby nie był zbyt ciasny.
2. Splataj włosy delikatnie, aby nie ciągnąć ich zbyt mocno.
3. Używaj miękkich, elastycznych gumek do włosów lub materiałowych opasek, aby uniknąć uszkodzeń.
4. Splataj warkocz przed snem, a rano delikatnie rozwiąż.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

66. Wcierka z chili – super dotlenienie mieszków włosowych

WCIERKA Z CHILI

super dotlenienie mieszków włosowych

Składniki:

- ½ papryczki chili bez pestek
- kawałek imbiru

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Imbir i papryczki chili pokrojone w małe plasterki zalej wrzącą wodą i pozostaw do ostygnięcia.
2. Usuń kawałki składników i przelej do butelki z atomizerem.
3. Wykonaj test na małym obszarze skóry za uchem. Wcierka powinna powodować uczucie ciepła i lekkie mrowienie, ale nie powinna dawać mocnego dyskomfortu.
4. Aplikuj na suchą skórę głowy wykonując delikatny masaż.
5. Wcieraj 2 razy dziennie, bez spłukiwania.

Właściwości:

- Przyspiesza porost włosów.
- Wzmacnia cebulki i zatrzymuje wypadanie włosów.
- Pobudza krążenie krwi, przez co mieszki włosowe są lepiej odżywione i dotlenione.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

67. Olej musztardowy – na przyspieszenie wzrostu włosów

OLEJ MUSZTARDOWY

na przyspieszenie wzrostu włosów

Stosowanie:

Skórę głowy olejuj przed każdym myciem i wykonuj masaż skóry głowy (od czoła aż po kark). Olej zostaw na 40 minut, następnie umyj głowę delikatnym szamponem. Zamocz jeden opuszek w oleju i rozsmaruj w pozostałe opuszki (w ten sposób go rozgrzewasz), i dopiero wcieraj go w skórę głowy – ona ma być tylko delikatnie natłuszczona, nie zalana olejem. Ze względu na silne właściwości drażniące olej musztardowy powinien być zawsze rozcieńczany z innymi olejami bazowymi takimi jak olej kokosowy czy oliwa z oliwek. Zaleca się przeprowadzenie testu na alergię przed pełnym stosowaniem oleju musztardowego na skórę głowy.

Właściwości:

- Hamuje wypadanie i przyspiesza wzrost włosów.
- Wzmacnia, nawilża i odżywia włosy.
- Usuwa nadmierne sebum oraz łupież.
- Działa antybakteryjnie i grzybobójczo.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

68. Olej lniany budwigowy – niedoceniony sposób na porost włosów

OLEJ LNIANY BUDWIGOWY

niedoceniony sposób na porost włosów

Stosowanie:

Olej budwigowy (tłoczony na zimno olej lniany nierafinowany!) najlepiej stosować na zimno (nigdy nie podgrzewany, bo traci właściwości), 2 łyżki rano na czczo lub do posiłków.

Na co uważać?

- Przechowuj olej w lodówce! Inaczej szybko jełczeje, tracąc wartość. Nie mieszaj z gorącymi potrawami.
- Sprawdzaj termin przydatności – dobry olej lniany ma krótki czas ważności (zwykle 1–3 miesiące).
- Stosuj minimum 3 miesiące, żeby zauważyć poprawę.

Właściwości:

- Stymuluje porost włosów i wspiera równowagę hormonalną.
- Poprawia ogólny stan skóry głowy.
- Wzmacnia strukturę włosa i redukuje wypadanie włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

69. Wcierka dla mocnych – domowy superhit na wypadanie włosów

WCIERKA DLA MOCNYCH

domowy SUPERHIT na wypadanie włosów!

Składniki:

- ½ czarnej rzepy średniej wielkości
- 1 biała cebula średniej wielkości
- 1 ząbek czosnku

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zetrzyj składniki ręcznie na tarce lub rozdrobnij blenderem.
2. Z rozdrobnionych składników wyciśnij przez gazę sam sok i przelej do butelki z atomizerem.
3. Aplikuj na suchą skórę, wykonując delikatny masaż
4. Trzymaj 40 minut a następnie spłucz letnią wodą i umyj delikatnym szamponem.

Stosuj kilka razy w tygodniu.

Właściwości:

- Przyspiesza porost włosów.
- Wzmacnia cebulki i zatrzymuje wypadanie włosów.
- Zwalcza łupież i spowalnia siwienie.
- Redukuje przetłuszczanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

70. Lewatywa z kawy – zdrowie włosów zaczyna się od jelit

LEWATYWA Z KAWY

zdrowie włosów zaczyna się od jelit!

Co to jest i dlaczego warto stosować?

To metoda oczyszczania jelita grubego za pomocą naparu z kawy. Wspiera usuwanie toksyn, pobudza wątrobę i poprawia perystaltykę jelit. Lepsze trawienie i detoksykacja organizmu mogą poprawić wchłanianie składników odżywczych, co sprzyja mocniejszym i zdrowszym włosom. Skonsultuj z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania.

Składniki:

- 2–3 łyżki organicznej, mielonej kawy
- 1 ½ litra przefiltrowanej wody

Stosowanie:

1. Gotuj wodę z kawą (najlepiej organic arabica) przez 10–15 minut, odcedź i ostudź do temperatury ciała.
2. Wlej napar do zestawu do lewatywy i aplikuj w pozycji leżącej.
3. Trzymaj przez 10–15 minut. Stosuj 2 razy w tygodniu.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

71. Laminowanie włosów – maska nadająca włosom blasku i objętości

LAMINOWANIE WŁOSÓW

maska nadająca włosom blasku i objętości

Składniki:

- 2 łyżki żelatyny
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka aloesu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Żelatynę rozpuść w czterech łyżkach gorącej wody.
2. Połącz rozpuszczona żelatynę z miodem i aloesem.
3. Nałóż na suchą skórę głowy i całą długość włosów.
4. Trzymaj 45–60 minut pod przykryciem.
5. Umyj włosy delikatnym szamponem i pozostaw do naturalnego wyschnięcia.

Właściwości:

- Nadaje włosom sprężystości i blasku.
- Nawilża, wygładza i nadaje objętości.
- Wypełnia ubytki i uszkodzenia na długości włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

72. Metoda inwersji – hit na przyspieszenie wzrostu włosów

METODA INWERSJI

HIT na przyspieszenie wzrostu włosów!

Co to jest metoda inwersji?

To naturalna technika wspomagająca porost włosów, polegająca na masażu skóry głowy w pozycji z głową opuszczoną w dół. Dzięki tej pozycji zwiększa się dopływ krwi do mieszków włosowych, co może pobudzać je do szybszego wzrostu.

Stosowanie:

1. Olejowanie (opcjonalne) – nałóż na skórę głowy ciepły olej (np. rycynowy, kokosowy, łopianowy).
2. Ułożenie – połóż się na łóżku z głową spuszczoną w dół, tak żeby była ona poniżej serca.
3. Masaż – delikatnie masuj skórę głowy opuszkami palców przez 5 minut.
4. Stosuj metodę codziennie przez 7 dni z rzędu, a potem zrób minimum tydzień przerwy.

Właściwości:

- Pobudzenie krążenia krwi w skórze głowy.
- Wzmocnienie cebulek włosowych.
- Przyspieszenie wzrostu włosów (niektóre osoby deklarują nawet do 1–2 cm w tydzień).
- Relaks i zmniejszenie napięcia w okolicy głowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

73. Maska z majonezu – na dodanie włosom blasku

MASKA Z MAJONEZU na dodanie włosom blasku

Składniki:

- ¼ szklanki majonezu (najlepiej naturalnego)
- 1 jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- kilka kropel olejku lawendowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wymieszaj w miseczce majonez, jajko i oliwę, aż uzyskasz jednolitą masę.
2. Dodaj kilka kropel olejku eterycznego.
3. Nakładaj maskę na wilgotne, umyte włosy, starannie rozprowadzając od nasady do końcówek.
4. Pozostaw na włosach przez około 20–30 minut.
5. Spłucz dokładnie ciepłą wodą, a następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Nawilża włosy i nadaje im blasku.
- Usuwa nadmierne sebum.
- Regeneruje i wygładza włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

74. Wcierka ze skrzypu i kawy – wyjątkowy mix na mocne włosy

WCIERKA ZE SKRZYPU I KAWY

wyjątkowy mix na mocne włosy!

Składniki:

- 2 łyżeczki suszonego skrzypu
- 2 łyżeczki suszonej pokrzywy
- 2 łyżeczka zmielonej kawy

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zaparz skrzyp i pokrzywę w 125 ml wody i odstaw na 20 minut. W osobnej szklance zaparz kawę w 100 ml wody i odstaw na 10 minut.
2. Przecedź napary i połącz je razem.
3. Przelej do butelki z atomizerem
4. Wcieraj miksturę w skórę głowy przed każdym myciem.
5. Pozostaw na 1–2 godziny, a następnie umyj głowę delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki i zapobiega łamliwości włosów.
- Zmniejsza wypadanie i reguluje pracę skóry głowy.
- Pobudza krążenie krwi i stymuluje wzrost.
- Przyspiesza porost włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

75. Płukanka na siwe włosy – przywracająca naturalny kolor

PŁUKANKA NA SIWE WŁOSY

przywracająca naturalny kolor

Składniki:

- 3–4 białe cebule
- 1 łyżka soku z cytryny

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zetrzyj cebulę na tarce i wyciśnij z niej sok.
2. Dodaj sok z cytryny, dokładnie wymieszaj.
3. Wmasuj płukankę w skórę głowy i we włosy, szczególnie koncentrując się na nasadzie włosów.
4. Pozostaw płukankę na 40–60 minut.
5. Po upływie czasu, zmyj płukankę za pomocą delikatnego szamponu.

Właściwości:

- Cebula zawiera enzym zwany katalazą, który pomaga przywrócić poziom melaniny – pigmentu odpowiedzialnego za kolor włosów.
- Cytryna oczyszcza skórę głowy i wzmacnia efekt.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

76. Peeling „kawa rycynowa” – najlepszy przy wypadaniu włosów

PEELING „KAWA RYCYNOWA” najlepszy przy wypadaniu włosów!

Składniki:

- 1 łyżka oleju rycynowego
- 2 czubate łyżki fusów z kawy organicznej
- 2 krople olejku z rozmarynu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W miseczce umieść łyżkę oleju rycynowego, dodaj krople olejku z rozmarynu i wymieszaj. Następnie dodaj fusy z kawy organicznej i wymieszaj.
2. Nałóż peeling na wilgotną skórę głowy i delikatnie masuj okrężnymi ruchami około 5–10 minut.
3. Po wykonaniu masażu spłucz letnią wodą.

Stosuj raz na 7–10 dni.

Właściwości:

- Regeneruje i oczyszcza skórę głowy.
- Wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

77. Peeling z mąki i aloesu – najlepszy na swędzącą skórę

PEELING Z MĄKI I ALOESU

najlepszy na swędzącą skórę

Składniki:

- 2 łyżki grubo zmielonej mąki migdałowej
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka żelu lub soku z aloesu
- 2 krople olejku lawendowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W miseczce umieść mąkę, jogurt, aloes i dodaj 2 krople olejku eterycznego, a następnie dokładnie wymieszaj.
2. Nałóż peeling na wilgotną skórę głowy i delikatnie masuj okrężnymi ruchami około 5–10 minut.
3. Po wykonaniu masażu spłucz letnią wodą. Następnie umyj włosy i skórę głowy delikatnym szamponem.

Stosuj raz na 7 –10 dni.

Właściwości:

- Usuwa łupież i oczyszcza skórę głowy.
- Zmniejsza swędzenie i przetłuszczanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

78. Peeling z cukru i oliwy – najlepszy na suchą skórę głowy

PEELING Z CUKRU I OLIWY

najlepszy na suchą skórę głowy

Składniki:

- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka żelu aloesowego (można użyć świeżego aloesu)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (najlepiej zimnotłoczonej)

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W miseczce wymieszaj cukier trzcinowy i oliwę z oliwek.
2. Następnie dodaj żel aloesowy i miód, wymieszaj składniki.
3. Nałóż peeling na wilgotną skórę głowy i delikatnie masuj okrężnymi ruchami około 5–10 minut.
4. Po wykonaniu masażu spłucz letnią wodą. Następnie umyj włosy i skórę głowy delikatnym szamponem.

Stosuj raz na 7–10 dni.

Właściwości:

- Oczyszcza i nawilża skórę głowy.
- Nadaje włosom blasku i miękkości.
- Usuwa sebum i zmniejsza przetłuszczanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

79. Peeling z maki owsianej – remedium na skórę z łupieżem

PEELING Z MĄKI OWSIANEJ

remedium na skórę z łupieżem

Składniki:

- 2 łyżki grubo zmielonej mąki owsianej
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W miseczce wymieszaj ocet jabłkowy i miód, następnie dodaj zmielone płatki owsiane.
2. Nałóż peeling na wilgotną skórę głowy i delikatnie masuj okrężnymi ruchami około 5–10 minut.
3. Po wykonaniu masażu spłucz letnią wodą. Następnie umyj włosy i skórę głowy delikatnym szamponem.

Stosuj raz na 7–10 dni.

Właściwości:

- Usuwa łupież i oczyszcza skórę głowy.
- Zmniejsza swędzenie i przetłuszczanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

80. Peeling z olejem lnianym – wielki hit na tłustą skórę

PEELING Z OLEJEM LNIANYM

wielki HIT na tłustą skórę!

Składniki:

- 2 łyżki soli (kłodawska, morska, celtycka lub himalajska)
- 1 łyżka oleju lnianego
- 2 krople olejku eterycznego (np. lawendowy)

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W miseczce wymieszaj 2 krople lawendowego olejku eterycznego z olejem lnianym, na koniec dodaj sól.
2. Nałóż peeling na wilgotną skórę głowy i delikatnie masuj okrężnymi ruchami około 5–10 minut.
3. Po wykonaniu masażu spłucz letnią wodą. Następnie umyj włosy i skórę głowy delikatnym szamponem.

Stosuj raz na 7–10 dni.

Właściwości:

- Oczyszcza i nawilża skórę głowy.
- Usuwa sebum i zmniejsza przetłuszczanie się włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

81. Wcierka Cayenne – naturalny booster dla włosów

WCIERKA CAYENNE

naturalny booster dla włosów!

Składniki:

- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 5 kropli olejku rozmarynowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. W małej miseczce wymieszaj pieprz cayenne z olejem kokosowym i oliwą z oliwek, następnie dodaj olejek rozmarynowy i dokładnie wymieszaj.
2. Przelej mieszankę do butelki z pipetą lub dozownikiem, co ułatwi aplikację.
3. Nakładaj wcierkę kilka razy w tygodniu na skórę głowy, delikatnie masując przez kilka minut.
4. Pozostaw na 20–30 minut, a następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Pobudza krążenie, stymuluje wzrost włosów.
- Wzmacnia cebulki i zapobiega wypadaniu włosów.
- Reguluje wydzielanie sebum, działa antybakteryjnie i nawilża.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

KAPUSTA NA WŁOSY

sposób na wzmocnienie i odżywienie

Dlaczego warto jeść kapustę?

- Kapusta zawiera witaminy A, C i K, które wspomagają wzrost włosów i ich regenerację.
- Zawarte w niej przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, zapobiegając przedwczesnemu starzeniu się skóry głowy.
- Dzięki siarczce i krzemowi kapusta przyczynia się do wzmocnienia struktury włosa, zapobiegając jego łamliwości.

Stosowanie:

- Dodatek do sałatek – świetnie komponuje się z warzywami i zdrowymi tłuszczami.
- Kiszona kapusta – bogata w probiotyki, wspomaga przyswajanie składników odżywczych.
- Spożywać 3–4 razy w tygodniu w formie świeżej lub kiszonej. Nadmiar może powodować wzdęcia, dlatego warto spożywać z umiarem.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

83. Pierzga na włosy – źródło witamin i minerałów

PIERZGA NA WŁOSY

źródło witamin i minerałów

Dlaczego warto spożywać pierzgę?

- Pierzga zawiera biotynę, która wzmacnia cebulki włosowe oraz wspomaga ich wzrost. Aminokwasy budują strukturę włosa, czyniąc go mocniejszym i bardziej odpornym na uszkodzenia.
- Dzięki witaminie A, cynkowi i kwasom tłuszczowym pierzga pomaga zwalczać suchość skóry głowy, łagodzi podrażnienia i wspiera odbudowę naskórka.
- Flawonoidy i enzymy obecne w pierzdze działają antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo, co może pomóc w walce z łupieżem i stanami zapalnymi skóry głowy.
- Dzięki zawartości żelaza i witamin z grupy B pierzga poprawia dotlenienie skóry głowy i krążenie krwi, co sprzyja lepszemu odżywieniu cebulek i zahamowaniu wypadania włosów.

Stosowanie:

- Spożywanie na czczo – wystarczy 1–2 łyżeczki dziennie, aby czerpać z jej właściwości.
- Dodatek do smoothie – pierzga świetnie komponuje się z owocami i jogurtem.
- Możesz jeść codziennie, ale w umiarkowanej ilości (1–2 łyżeczki). Przy większych dawkach warto robić przerwy co kilka tygodni.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

84. Sok z buraka – naturalny eliksir na włosy i skórę

SOK Z BURAKA

naturalny eliksir na włosy i skórę

Dlaczego warto pić sok z buraka?

- Zawarte w buraku azotany rozszerzają naczynia krwionośne, poprawiając ukrwienie mieszków włosowych.
- Sok z buraka to doskonałe źródło żelaza, kwasu foliowego i witaminy C, które wspomagają wzrost mocnych i zdrowych włosów.
- Działa detoksykująco, usuwając toksyny oraz wspierając zdrowie skóry głowy.

Stosowanie:

- Najlepiej wycisnąć w wyciskarce lub sokowirówce. Sok ze świeżych buraków (100 ml) dla lepszego wchłaniania pić na czczo lub przed posiłkiem.
- Pić 2–3 razy w tygodniu, ponieważ nadmiar może prowadzić do nagromadzenia azotanów i nadmiernego zakwaszenia organizmu.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

85. Keratyna na włosy – niezbędna na porost i przeciw wypadaniu

KERATYNA NA WŁOSY

niezbędna na porost i przeciw wypadaniu!

Co to jest keratyna i skąd ja brać?

- Keratyna to białko, które jest podstawowym budulcem włosów.
- Naturalnie znajdziesz ją w jajach, rybach, nabiale czy żelatynie.
- Znajduje się w kosmetykach do stosowania na zewnątrz włosów.
- Keratyna może być też w wersji hydrolizowanej, czyli w takiej, gdzie białko rozbite jest na mniejsze cząsteczki, dzięki czemu łatwiej przenika do struktury włosa! Keratynę taką znajdziesz tylko w nowoczesnych suplementach.

Dlaczego warto stosować keratynę od wewnątrz?

1. Buduje włosy od podstaw – dostarczenie włosom składników odżywczych wewnętrznie wzmacnia je już na etapie wzrostu.
2. Działa długofalowo – suplementacja poprawia jakość nowych włosów, a nie tylko tymczasowo wygładza te już rosnące.
3. Lepsza wchłaniania – organizm efektywnie wykorzystuje aminokwasy z keratyny do odbudowy struktury włosa.
4. Nie obciąża włosów – zewnętrzne stosowanie keratyny może prowadzić do ich przeproteinowania, co sprawia, że stają się sztywne i łamliwe.

Właściwości:

- Przyspiesza wzrost włosów oraz odrost nowych.
- Wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu.
- Odbudowuje uszkodzenia i zapobiega łamliwości.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

**Zawiera
Hydrolizat
Keratyny
i aż 25
składników
aktywnych!**

**Wszystko czego
Twoje włosy
potrzebują!**



**Wzmocnienie
włosów**

**Wsparcie
gęstości
włosów**

**Pomoc
dla rosnących
włosów**

**Wsparcie
kondycji
włosów**

**Zdrowa
skóra głowy**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

86. Woda ryżowa – globalny hit na porost włosów

WODA RYŻOWA

globalny HIT na porost włosów!

Składniki:

- 1 litr wody
- 1 szklanka białego ryżu
- Skóra z jednego grejfruta
- 100 g świeżego imbiru

Sposób przygotowania:

1. Wsyp ryż do miski i przepłucz go pod bieżącą wodą, mieszając ręką, aby usunąć nadmiar skrobi. Następnie odcedź.
2. Wlej 1 litr wody do garnka, dodaj przepłukany ryż, skórkę z grejfruta i pokrojony w plastry imbir. Doprowadź do wrzenia.
3. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień i gotuj przez 15–20 minut, aż woda nabierze mlecznego koloru, a składniki uwolnią swoje właściwości.
4. Po ugotowaniu odstaw wywar do ostygnięcia. Następnie przecedź wodę przez sitko, aby usunąć ryż, skórki i imbir.
5. Przechowuj w lodówce 14 dni. Stosuj jako płukankę lub wcierkę.

Właściwości:

- Przyspiesza wzrost włosów, wzmacnia je i nawilża,
- Reguluje wydzielanie sebum i dodaje blasku,
- Pobudza krążenie i wspomaga odrost włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

87. Olej rycynowy – pogromca wypadania włosów

OLEJ RYCYNOWY

pogromca wypadania włosów!

Jak prawidłowo olejować włosy?

- Skórę głowy olejuj przed każdym myciem i wykonuj masaż skóry głowy (od czoła aż po kark). Olej zostaw na 40 minut, następnie umyj głowę delikatnym szamponem.
- Zamocz jeden opuszek w oleju i rozsmaruj w pozostałe opuszki (w ten sposób go rozgrzewasz) i dopiero wcieraj go w skórę głowy – ona ma być tylko delikatnie natłuszczona, nie zalana olejem. Jeśli jest problem ze zmyciem (przy dwukrotnym myciu), to znaczy, że używasz go o wiele za dużo.
- Jeśli przy tak niewielkiej ilości nadal będziesz mieć problem z nałożeniem go na skórę głowy, to rozcieńcz go z olejem jojoba, ze słodkich migdałów lub pestek brokuła – ułatwi to jego aplikację.
- Raz w tygodniu przed olejowaniem nałóż aloes (sok lub żel) na suche włosy i skórę głowy.

Właściwości:

- Hamuje wypadanie włosów i przyspiesza wzrost włosów.
- Wzmacnia, nawilża, nabłyszczcza i uelastycznia włosy.
- Usuwa nadmierne sebum oraz łupież.
- Działa antybakteryjnie i grzybobójczo.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

ORZECH LASKOWY

przyjaciel w walce o zdrowe włosy

Dlaczego warto jeść orzechy laskowe?

- Bogactwo składników odżywczych: orzechy laskowe są źródłem zdrowych tłuszczów, białka, witamin (takich jak witamina E) i minerałów (takich jak cynk i selen), które są niezbędne dla zdrowia włosów.
- Ochrona przed uszkodzeniami: dzięki zawartości przeciwutleniaczy, orzechy laskowe pomagają chronić włosy przed szkodliwymi wpływami środowiska.
- Wzmacnianie struktury włosów: składniki odżywcze zawarte w orzechach laskowych wspierają strukturę włosów, sprawiając, że stają się one mocniejsze oraz bardziej elastyczne.

Stosowanie:

1. Konsumpcja na surowo: najprostszy sposób to jedzenie kilku orzechów laskowych na surowo jako przekąski.
2. Dodawanie do potraw: orzechy laskowe świetnie sprawdzają się jako dodatek do sałatek.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

89. Sok z selera – niezastąpiony na zdrową skórę i włosy

SOK Z SELERA

niezastąpiony na zdrową skórę i włosy!

Składniki:

- 1 pęczek selera naciowego (ok. 5–7 łądyg)
- ½ szklanki wody (opcjonalnie, dla rzadszej konsystencji)

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Umyj łądygi i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Wrzuć do wyciskarki wolnoobrotowej lub zblenduj i przetrzyj przez sito.
3. Pij świeżo wyciśnięty sok rano na czczo.

Właściwości:

- Wzmacnia i przyspiesza wzrost włosów.
- Nawilża i odżywia skórę głowy.
- Oczyszcza skórę i cały organizm.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

90. Herbata z hibiskusem – na szybszy wzrost włosów

HERBATA Z HIBISKUSEM

na szybszy wzrost włosów

Składniki:

- 2 łyżki suszonych kwiatów hibiskusa
- 1 łyżeczka suszonej zielonej herbaty
- 500 ml wody

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Do zagotowanej wody dodaj hibiskusa i zieloną herbatę. Przykryj naczynie i pozostaw na 10–15 minut.
2. Przecedź napar, aby usunąć kawałki hibiskusa i zielonej herbaty. Pozwól płukance ostygnąć do temperatury pokojowej.
3. Nałóż płukanke na całą długość włosów i skórę głowy. Nie spłukuj. Pozostaw do naturalnego wyschnięcia.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu.

Właściwości:

- Przyspiesza wzrost włosów i wzmacnia cebulki.
- Łagodzi podrażnienia skóry głowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

91. Maska z ogórka – łagodzi podrażnienia i dodaje blasku

MASKA Z OGÓRKA

łagodzi podrażnienia i dodaje blasku

Składniki:

- ½ ogórka
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zblenduj składniki na gładką masę.
2. Nałóż maskę na suchą skórę głowy i włosy.
3. Pozostaw na 45 minut, następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu, aby utrzymać zdrową skórę głowy i lśniące włosy.

Właściwości:

- Nawilża skórę głowy, dodaje włosom blasku.
- Łagodzi podrażnienia skóry głowy.
- Wzmacnia cebulki włosowe i redukuje łupież.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

92. Maska bananowa – na regenerację włosów

MASKA BANANOWA

na regenerację włosów

Składniki:

- 1 łyżka masła shea
- 2 łyżki oleju jojoba
- 1 dojrzały banan

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Masło shea rozpuść w kąpieli wodnej.
2. Zgnieć banana na gładką masę.
3. Wymieszaj składniki, aż powstanie jednolita pasta
4. Nałóż maskę na suchą skórę głowy i włosy.
5. Pozostaw maskę na 45–60 minut, a następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Właściwości:

- Odżywia i regeneruje suche włosy.
- Dodaje naturalnego blasku.
- Zmiękcza i nawilża włosy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

93. Maska na siwe włosy – z olejem kokosowym, amlą i rzepą

MASKA NA SIWE WŁOSY z olejem kokosowym, amlą i rzepą

Składniki:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka proszku amla
- ½ łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z czarnej rzepy
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Rozgrzej olej kokosowy w kąpeli wodnej.
2. Wymieszaj go z amlą, sokiem z czarnej rzepy oraz jogurtem, aż powstanie jednolita masa.
3. Nałóż maskę na suchą skórę głowy i włosy.
4. Pozostaw maskę na 45–60 minut, a następnie umyj włosy delikatnym szamponem.

Stosuj 1–2 razy w tygodniu przez kilka tygodni.

Właściwości:

- Przywraca naturalny kolor.
- Spowalnia proces siwienia.
- Wzmacnia cebulki włosowe.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

94. Maska z awokado – na wzmocnienie i nawilżenie włosów

MASKA Z AWOKADO

na wzmocnienie i nawilżenie włosów

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Rozgnieć awokado na pastę.
2. Dodaj miód i olej kokosowy, dokładnie wymieszaj na gładką masę.
3. Nałóż mieszankę na skórę głowy i włosy.
4. Pozostaw na 45 minut, a następnie umyj włosy łagodnym szamponem.

Właściwości:

- Intensywnie nawilża i regeneruje suche, zniszczone włosy.
- Niweluje puszenie i wygładza włosy.
- Wzmacnia strukturę włosa i zapobiega wypadaniu.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

95. Wcierka z pokrzywy – zwalczająca wypadanie włosów

WCIERKA Z POKRZYWY

zwalczająca wypadanie włosów

Składniki:

- 2 łyżki suszonej pokrzywy
- 2 łyżki suszonego skrzypu polnego
- 50 ml oleju rycynowego
- 50 ml oleju kokosowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zioła wsyp do słoika, zalej olejami i dobrze wymieszaj.
2. Odstaw na 2 tygodnie w ciemne miejsce, codziennie potrząsaj słoikiem w celu wymieszania zawartości.
3. Po 2 tygodniach przecedź olej przez gazę.
4. Wcieraj miksturę w skórę głowy przed każdym myciem.
5. Pozostaw na 1–2 godziny, a następnie umyj głowę łagodnym szamponem.

Stosuj 5 razy w tygodniu przez co najmniej miesiąc.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki włosowe.
- Zwalcza wypadanie włosów.
- Wspomaga porost włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

96. Maska z jajka – nawilżająca i wzmacniająca cebulki włosów

MASKA Z JAJKA

nawilżająca i wzmacniająca cebulki włosów

Składniki:

- 1 jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 5 kropli olejku lawendowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wbij jajko do miski i roztrzep je dokładnie widelcem, następnie dodaj miód, oliwę z oliwek oraz olejek lawendowy i wymieszaj wszystko do uzyskania jednolitej, lekko lejącej się masy.
2. Nałóż maskę na suchą skórę głowy i włosy, rozprowadzając dokładnie od nasady aż po końce.
3. Owiń głowę folią lub załóż czepek, by utrzymać ciepło.
4. Pozostaw na 45 minut.
5. Spłucz letnią wodą i umyj włosy delikatnym szamponem.

Stosuj raz na 7–10 dni dla najlepszych efektów.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki i przyspiesza wzrost włosów.
- Dogłębnie nawilża i wygładza włosy.
- Zapobiega łamliwości i rozdwarzaniu końcówek.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

97. Olej rycynowy z kozieradką – top wciera na wypadanie włosów

OLEJ RYCYNOWY Z KOZIERADKĄ

top wciera na wypadanie włosów

Składniki:

- 2 łyżki nasion kozieradki
- 100 ml oleju rycynowego
- 5 kropli olejku cedrowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Nasiona kozieradki zalej olejem i odstaw na 14 dni.
2. Przecedź olej przez gazę i dodaj olejek cedrowy.
3. Przelej do buteleczki z pipetą.
4. Wmasuj miksturę w skórę głowy 5–7 razy w tygodniu, przy okazji robiąc 5-minutowy masaż
5. Pozostaw na minimum 1 godzinę, a następnie umyj głowę łagodnym szamponem.

Właściwości:

- Stanowczo zmniejsza wypadanie włosów.
- Stymuluje wzrost włosów.
- Poprawia ukrwienie skóry głowy.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

98. Wcierka z rzepy – hamulec dla wypadających włosów

WCIERKA Z RZEPY

hamulec dla wypadających włosów

Składniki:

- 100 ml mocnego naparu z pokrzywy (schłodzonego)
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z czarnej rzepy
- 1 łyżka octu jabłkowego

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zmieszaj wszystkie składniki razem.
2. Przelej do buteleczki z atomizerem lub pipetą.
3. Zwilż skórę głowy miksturą, następnie wykonaj 5-minutowy masaż skóry głowy.
4. Wcierka nie wymaga spłukiwania, ale jeśli przeszkadza Ci jej zapach, to pozostaw ją na skórze głowy na 60–120 minut przed myciem głowy.

Przechowuj w lodówce do 72 godzin.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki włosów i hamuje ich wypadanie.
- Przyspiesza porost włosów.
- Reguluje przetłuszczanie się skóry głowy.
- Działa przeciwzapalnie i antyłojtokowo.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

99. **Odżywka nawilżająca** – z aloesem, cytryną i miodem

ODŻYWKA NAWILŻAJĄCA z aloesem, cytryną i miodem

Składniki:

- 200 ml przegotowanej lub filtrowanej wody
- 1 łyżka żelu aloesowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- ¼ łyżeczki miodu

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Wlej wodę do butelki z atomizerem, a następnie dodaj żel aloesowy, cytrynę i miód.
2. Dobrze wstrząśnij butelką, aby składniki się połączyły.
3. Spryskaj wilgotne włosy i pozostaw do wyschnięcia.

Przechowuj w lodówce do 5 dni.

Właściwości:

- Dogłębnie nawilża i regeneruje włosy.
- Dodaje włosom blasku i świeżości.
- Wygładza i zapobiega puszeniu się
- Delikatnie oczyszcza i reguluje pH skóry głowy.
- Chroni przed wysuszeniem od promieni UV.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

WCIERKA Z KOZIERADKI **na porost włosów i wzmocnienie cebulek**

Składniki:

- 1 łyżka nasion kozieradki
- 1 łyżka suszonego rozmarynu (lub kilka świeżych gałązek)
- 1 szklanka gorącej wody (nie wrzącej)

Sposób przygotowania i zastosowanie:

1. Zalej nasiona kozieradki i rozmaryn szklanką wody.
2. Przykryj i odstaw na około 30 minut.
3. Przecedź napar przez sitko.
4. Przelej wcierkę do buteleczki z atomizerem lub aplikuj bezpośrednio na skórę głowy, delikatnie masując.
5. Nakładaj 2–3 razy w tygodniu na skórę głowy, pozostaw na minimum 30 minut, a następnie umyj włosy.

Właściwości:

- Wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów.
- Pobudza krążenie i wspomaga odrost nowych włosów.



**ODZYSKAJ
ZDROWE WŁOSY**

www.odzyskajzdrowewlosy.pl

HYDROLIZOWANA
KERATYNA
SIARKA
ORGANICZNA MSM
EKSTRAKT Z PĘDÓW
BAMBUSA
EKSTRAKT Z LIŚCI
POKRZYWY
ŻELAZO
MIEDŹ
BIOTYNA
CYNK
SELEN
KWAS FOLIOWY
PABA
NIACYNA
RYBOFLAWINA
WITAMINA D
WITAMINA E
WITAMINA C
WITAMINA A
WITAMINA B12
WITAMINA B6
WITAMINA B5
WITAMINA B1
INOZYTOL
L-PROLINA
L-LIZYNA
L-CYSTEINA
L-METIONINA

WSZYSTKO CZEGO TWOJE WŁOSY POTRZEBUJĄ W JEDNEJ KAPSUŁCE!



WZMOCNIENIE
WŁOSÓW

WSPARCIE
GĘSTOŚCI
WŁOSÓW

POMOC DLA
ROSNAJĄCYCH
WŁOSÓW

WSPARCIE
KONDYCJI
WŁOSÓW

ZDROWA
SKÓRA
GŁOWY

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ