

O SEGREDO DO **CABELO** MAIS SAUDÁVEL DO MUNDO



EDIÇÃO ILUSTRADA

Direitos Autorais

© Copyright - Todos os direitos reservados.

É ilegal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento por meio eletrônico ou formato impresso.

A gravação desta publicação é estritamente proibida, bem como qualquer armazenamento deste documento, sem consentimento por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, e qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou orientações contidas aqui são de responsabilidade única e absoluta do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, seja direta ou indiretamente.

Os respectivos autores possuem todos os direitos autorais não detidos pela editora.

Aviso legal:

Este livro é protegido por direitos autorais e serve apenas para uso pessoal. Não é permitido alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Se isso for violado, uma ação legal será iniciada.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços foram feitos para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita.

Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, em nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, — erros, omissões ou imprecisões.

Sumário

Introdução -----6

Como descobrir o seu tipo de cabelo -----7

Hidratação com óleo vegetal -----9

Não misture cremes diferentes ----- 11

Pré poo: 5 pontos interessantes -----12

Cabelos oleosos podem fazer pré poo? ----- 14

Os óleos são recomendados ----- 16

Posso usar outra mascara de hidratação? -----19

Corte químico o que é -----21

Reconstrução caseira com queratina e babosa -----24

Como lavar os cabelos corretamente ----- 27

Capítulo 2----- 35

Hidratação com babosa -----36

Mel de babosa caseiro – Como fazer?-----40

Como fazer hidratação com pó de café -----45

Óleo bomba de café para crescimento ----- 52

Dicas bônus -----55

Receitinhas para fazer seu cabelo crescer 5x mais -----56

Receita óleo de babosa caseiro -----57

Receita de Peeling caseiro -----59

Considerações finais -----63



Introdução

CAPÍTULO 1: O SEGREDO POR TRÁS DO CABELO DOS SONHOS

INTRODUÇÃO

Neste e-book irei te ensinar passos fundamentais para você conseguir ter o cabelão mais saudável do mundo sem precisar gastar uma fortuna por mês com tratamentos e química.

Pode acreditar, seguindo todos os passo desse livro, suas madeixas irão crescer muito mais forte, resistentes e saudáveis.

E se você ainda não confia, fique tranquila, pois eu vou te provar, ao longo desse e-book, que é possível sim, basta seguir algumas dicas simples que eu tenho certeza que você irá transformar, para melhor, a sua autoestima e claro seus fios de cabelo 😊



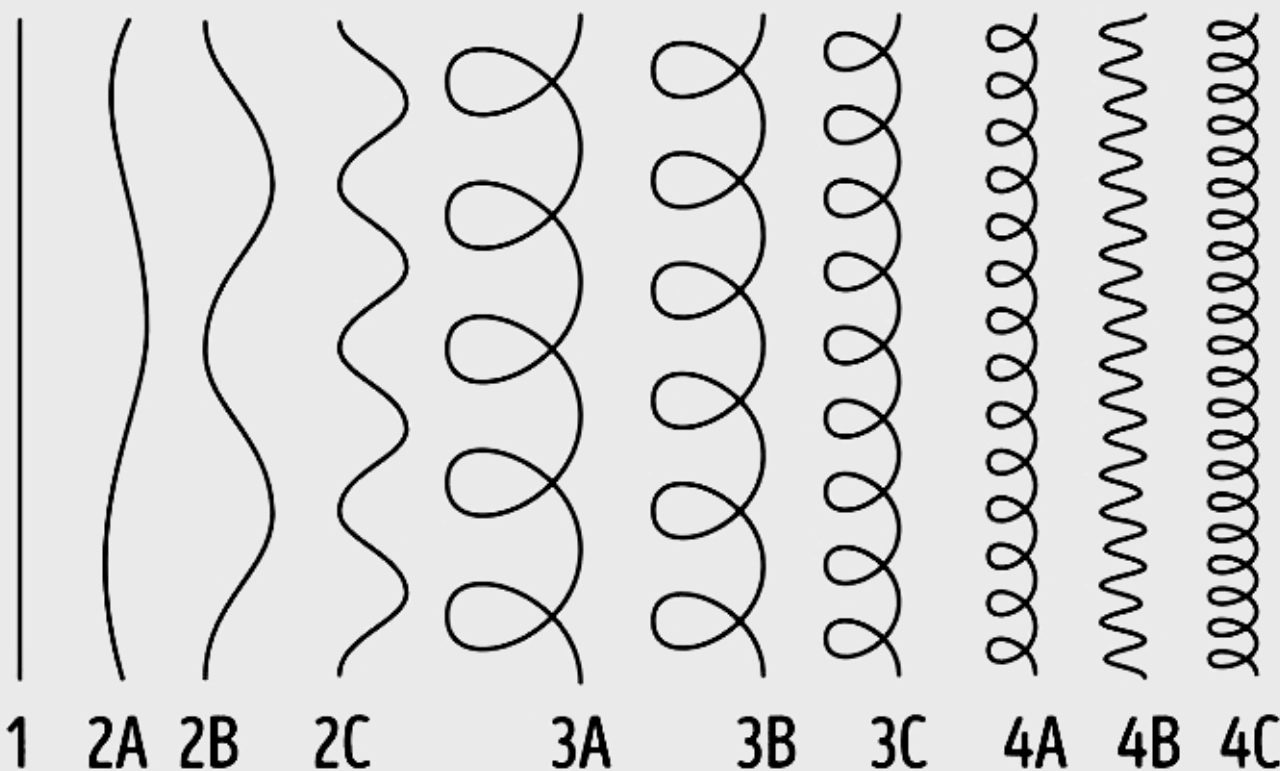
COMO DESCOBRIR O SEU TIPO DE CABELO E COMO APROVEITÁ-LO AO MÁXIMO?

NEM TODOS OS CABELEIREIROS SABEM DISSO!

Isso soa familiar para qualquer mulher: quando seu cabelo é liso, você quer cabelos cacheados ou, inversamente, se você tem cabelos cacheados, quer lisos.

Mudanças são sempre bem-vindas, mas se você souber o tratamento correto para o seu tipo de cabelo, poderá valorizar ainda mais sua beleza.

Além disso, problemas como o frizz desaparecerão.



Sabemos que um dos maiores desejos de toda mulher é ter um cabelo sedoso e bonito.

No entanto, muitas vezes não sabemos como manter nosso cabelo hidratado e saudável para que possamos recuperar a umidade e os nutrientes perdidos ao longo do tempo.

Fatores naturais como luz solar, chuva, vento e poluição podem danificar o cabelo, tornando-o seco e poroso.

Claro, sem falar nos procedimentos químicos que usamos durante todo o ano - clareamento, tingimento, alisamento, etc.

No entanto, existem algumas maneiras práticas e eficazes de resolver esse problema e restaurar o cabelo à sua forma original.

Explore as dicas valiosas que preparamos para você aprender a hidratar seus cabelos de forma prática e eficaz!



SELE A HIDRATAÇÃO COM ÓLEO VEGETAL

O objetivo da hidratação é repor a umidade perdida pelos cabelos ao longo do tempo.

No entanto, se o cabelo estiver muito seco, ele rapidamente voltará a uma aparência seca indesejada.

Para evitar que isso aconteça, use óleo de argan após hidratar o cabelo para mantê-lo saudável por mais tempo.

Outra dica sobre como manter o cabelo hidratado é seguir um esquema para o cabelo, que inclui reparar os danos ao cabelo por meio de cuidados, que incluem hidratação, nutrição e etapas de reparo do cabelo.



EVITE LAVAR O CABELO COM ÁGUA QUENTE.

Nos meses mais frios, lavamos os cabelos com água quente e, com isso, acabamos secando-os ainda mais.

Isso porque a alta temperatura no banho abre a cutícula do cabelo, o que favorece a perda de óleos naturais da fibra capilar.

Em seguida, lave os cabelos com água fria, se não aguentar, use água morna.

Não deixe que os maus hábitos tirem a beleza e o brilho do seu cabelo. Faça disso uma rotina!

USE PRODUTOS ESPECÍFICOS

Diante de tantas ofertas no mercado, muitas vezes cometemos o erro de escolher produtos que não se adequam à qualidade do nosso cabelo.



NÃO MISTURE CREMES DIFERENTES

Como dissemos acima, cada produto visa especificamente um tipo de cabelo. Portanto, não misture hidratantes com funções diferentes.

As marcas de cosméticos geralmente desenvolvem uma rota completa de tratamento para maximizar o efeito desejado.

Muitos produtos prometem restaurar os fios, enquanto outros têm a capacidade de hidratá-los. Existem também aqueles usados para o tratamento químico do cabelo e assim por diante.

Portanto, leia o rótulo com atenção antes de comprar qualquer produto.



Ao falar sobre como manter o cabelo hidratado, muitas mulheres perguntam se podem fazer o tratamento em casa ou se precisam ir a um salão de beleza. Vale ressaltar que a hidratação pode ser feita em casa.

Porém, procure ir ao salão de beleza para hidratar os cabelos sempre que tiver oportunidade, para que o efeito seja melhor.

Está gostando desse e-book? Se sim, continue lendo até o final, pois agora você irá entender como deixar os seus cabelos hidratados e em perfeito estado com o pré poo!

Pré poo: 5 pontos interessantes sobre este método

Cabelos cacheados e crespos estão usando cada vez mais um método chamado de pré poo para proteger os cabelos dos efeitos do shampoo que geralmente deixam as madeixas secas.



O cabelo crespo pode ficar excessivamente seco. Por isso, as pessoas que têm esse tipo de cabelo, costumam buscar alternativas para minimizar os efeitos negativos causados pelo shampoo.

O pré poo é uma das formas mais eficientes para aumentar o condicionamento do cabelo. Sendo assim, você irá evitar que os seus fios fiquem com uma aparência seca e opaca depois da utilização do shampoo.

O que é um pré poo

Pré poo é uma expressão que significa antes de lavar. Ou seja, é um procedimento que é feito antes de usar um produto desenvolvido para lavar o cabelo.



Por meio dessa tecnologia, podemos minimizar o impacto do shampoo em nossos cabelos. Isso garante que a secura do fio seja baixa.

Este tratamento vai cuidar dos seus cabelos e protegê-los de forma mais eficaz. Este procedimento será mais necessário ao usar produtos que contenham sal na fórmula.

CABELOS OLEOSOS PODEM FAZER PRÉ POO?

O pré poo pode ser feito em todos os tipos de fios, inclusive no cabelo oleoso, já que o shampoo tem alto poder de ressecamento independente do seu tipo de fio.

A diferença é que, a depender de qual for a textura e o tipo do seu cabelo, você terá que alterar a misturinha que for aplicar nos seus fios, buscando tratar problemas específicos.



O cabelo oleoso parece ser mais difícil de ser tratado porque a impressão que temos é que tudo faz com que ele fique extremamente pesado.

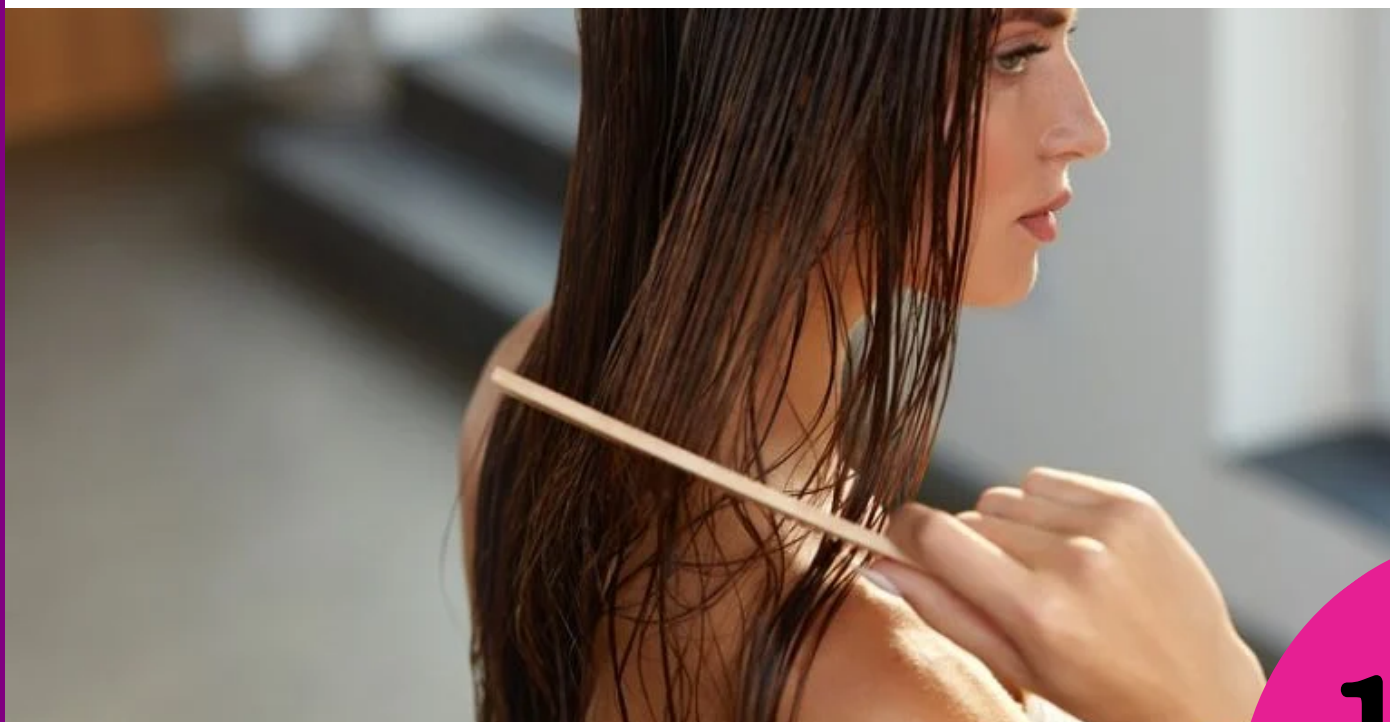
No entanto, basta preparar o pré poo específico para o cabelo oleoso para perceber que os benefícios dessa técnica se estendem também para o seu cabelo, então sem desculpas, tá bem?

Pode fazer pré poo com condicionador?

O pré poo é feito com um produto de base neutra de sua escolha. Esse produto pode ser uma máscara de hidratação ou um condicionador.

Por isso, você pode sim utilizar um condicionador para fazer esse tratamento.

A quantidade de produto dependerá do resultado desejado. As proporções devem ser alteradas de modo a suprir as necessidades dos seus fios.



Para tal, você deve analisar detalhes como o tamanho dos seus cabelos e a porosidade deles, uma vez que cabelos mais porosos tendem a sugar mais produto.

É importante, no entanto, que você escolha um condicionador adequado para o seu tipo de fio tanto para a misturinha quanto para aplicar após ter lavado os cabelos.

Os óleos são recomendados para essa técnica?

Para além da base branca, o pré poo utiliza uma fonte de nutrição, que pode ser óleo ou manteigas vegetais.

A mistura deve ser aplicada cerca de 30 minutos antes de lavar os fios. Aplique em todo o comprimento até as pontas e deixe agir.

Será formada uma camada de proteção em volta dos seus fios que fará com que a ação ressecadora do shampoo seja minimizada.

Dessa forma, você terá madeixas limpas e, ao mesmo tempo, protegidas. Após o período indicado, basta lavar os cabelos com o shampoo.

Lembre-se sempre de aplicar o produto apenas na raiz e deixar com que ele escorra para o comprimento.

Por fim, condicione os seus fios como de costume.

É prático e fácil fazer com que suas madeixas fiquem protegidas contra a ação agressiva de produtos como o shampoo na hora de lavar os cabelos.

QUAIS PRODUTOS USAR NESSA TÉCNICA?

Além de proteger as suas madeixas contra as agressões do shampoo, essa técnica irá prevenir e reparar pontas duplas, fazer a manutenção da oleosidade dos seus fios e dar brilho para as suas madeixas.

A misturinha a ser aplicada nos seus cabelos deve conter uma base branca neutra, seja ela um creme de hidratação ou um condicionador de preferência.

Deve conter também uma fonte de nutrição, sendo ela óleos ou manteigas vegetais.

Por fim, ela deve conter uma fonte de hidratação, que são vitaminas, chá, água, soro fisiológico, entre outros.



Misture todos esses ingredientes, alterando as proporções de acordo com a análise das necessidades dos seus cabelos. Então, aplique antes de lavar os fios e deixe agir.

O pré poo é uma técnica extremamente interessante para fazer com que nossos cabelos sejam protegidos contra a ação agressiva do shampoo, que tem alto poder de ressecamento dos fios.

Você pode também utilizar o óleo de argan nos fios para aumentar o poder de nutrição e deixar os seus cabelos ainda mais brilhosos e nutridos.

Vamos aprender agora o passo a passo de uma receita poderosa para você fazer o pré poo em sua casa hoje mesmo!

Você vai precisar de:

- Creme multifuncional o yamasterol, ou qualquer outro que pode ser levado até o couro cabeludo.
- Óleo de rícino

Separe a quantidade de creme multifuncional que dá para seu cabelo, adicione 1 colher(chá) de óleo de rícino e misture bem.

COMO USAR

Aplique a mistura nos cabelos, antes de lavar e pode levar para raiz do cabelo, enluve mexa por mexa, deixe agir de 20 a 30 minutos, lave os cabelos com shampoo e siga sua rotina capilar normalmente.

Dessa forma você está prevenindo seu cabelo de danos como ressecamento, quebra e pontas duplas.

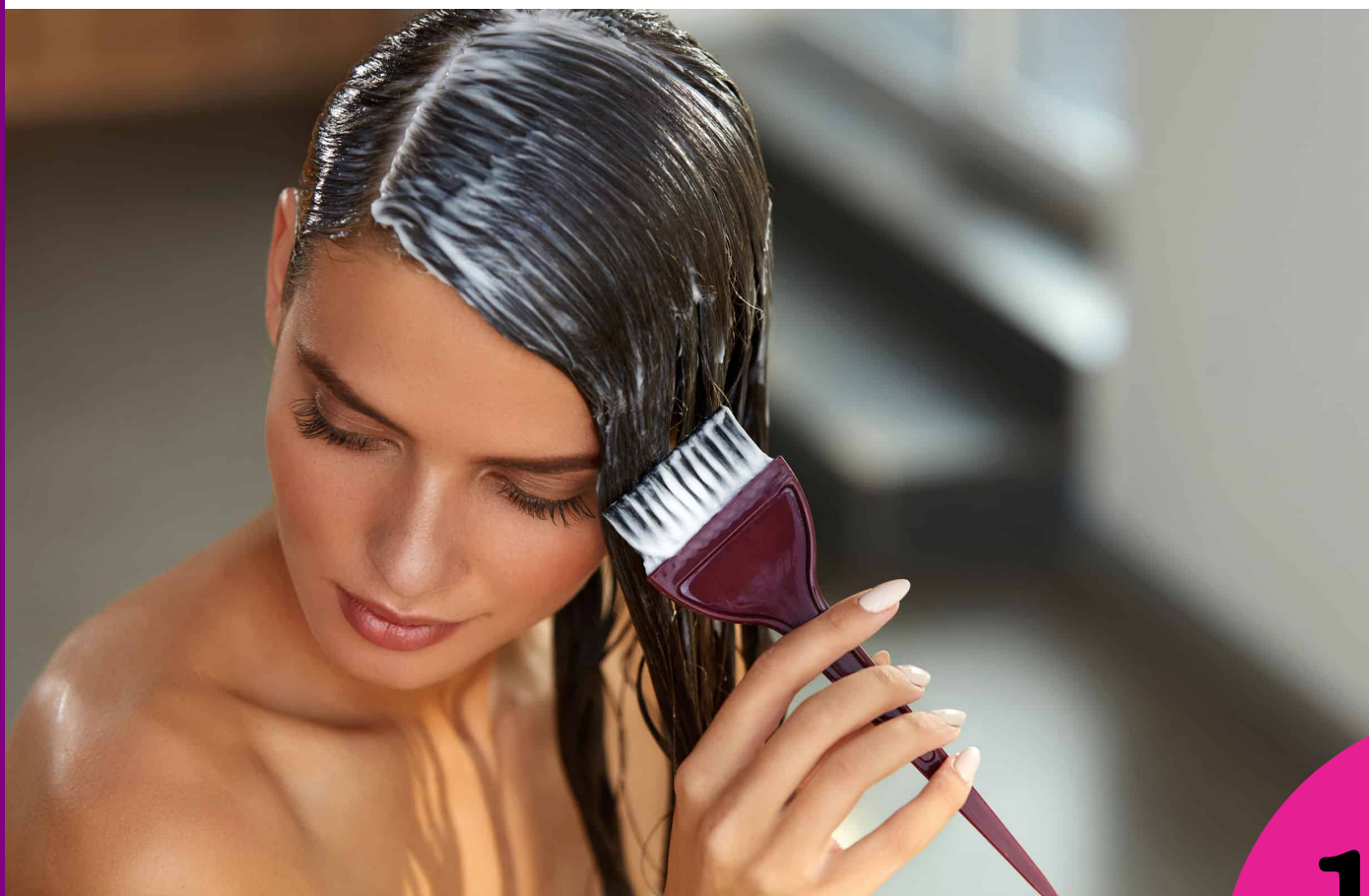
NA NUTRIÇÃO:

Aplique a mistura nos cabelos lavados com shampoo, você também pode aplicar no couro cabeludo, enlva mexa por mexa, deixe agir por 20 minutos, enxágue, condicione e finaliza como de costume.

Seu cabelo vai ficar super macio, brilhoso, com as cutículas alinhadas e sem aquele frizz chatinho além de se livrar das pontas duplas.

POSSO USAR OUTRA MASCARA DE HIDRATAÇÃO?

R: Pode sim, mas se sua mascara não puder ir no couro cabeludo, aplique a mistura apenas no comprimento e pontas.



Quantas vezes devo usar?

R: Você pode usar essa nutrição 1 vez por semana ou sempre que seu cabelo precisar.

ONDE EU ENCONTRO ÓLEO DE RÍCINO?

R: O óleo de rícino é encontrado em farmácia e drogarias, é normalmente usado como laxante, mas hoje em dia as marcas estão investindo e fazendo esse olhinho também. Você também pode encontrar ele em lojas de produtos naturais.

Corte químico: a rotina de tratamentos ideal para recuperar a saúde dos cabelos danificados

Quando as químicas utilizadas nos fios não são compatíveis, não tem jeito: o corte químico se torna a melhor opção.

O pior pesadelo de muitas mulheres acontece porque há um grau muito alto de agressão aos fios, os deixando extremamente danificados e frágeis ao ponto do próprio cabelo cair ou ir partindo ao meio.

Enquanto o cabelo natural e mais saudável cresce, é preciso saber como cuidar dos fios e fortalecê-los caso queira voltar para alguma química.

Quer saber qual é a melhor rotina de tratamento para recuperar a saúde dos cabelos danificados? Continue lendo esse e-book e coloque todas as dicas em prática para que você possa lidar com o corte químico e evitar mais danos.

CORTE QUÍMICO: O QUE É E QUEM PRECISA FAZER?

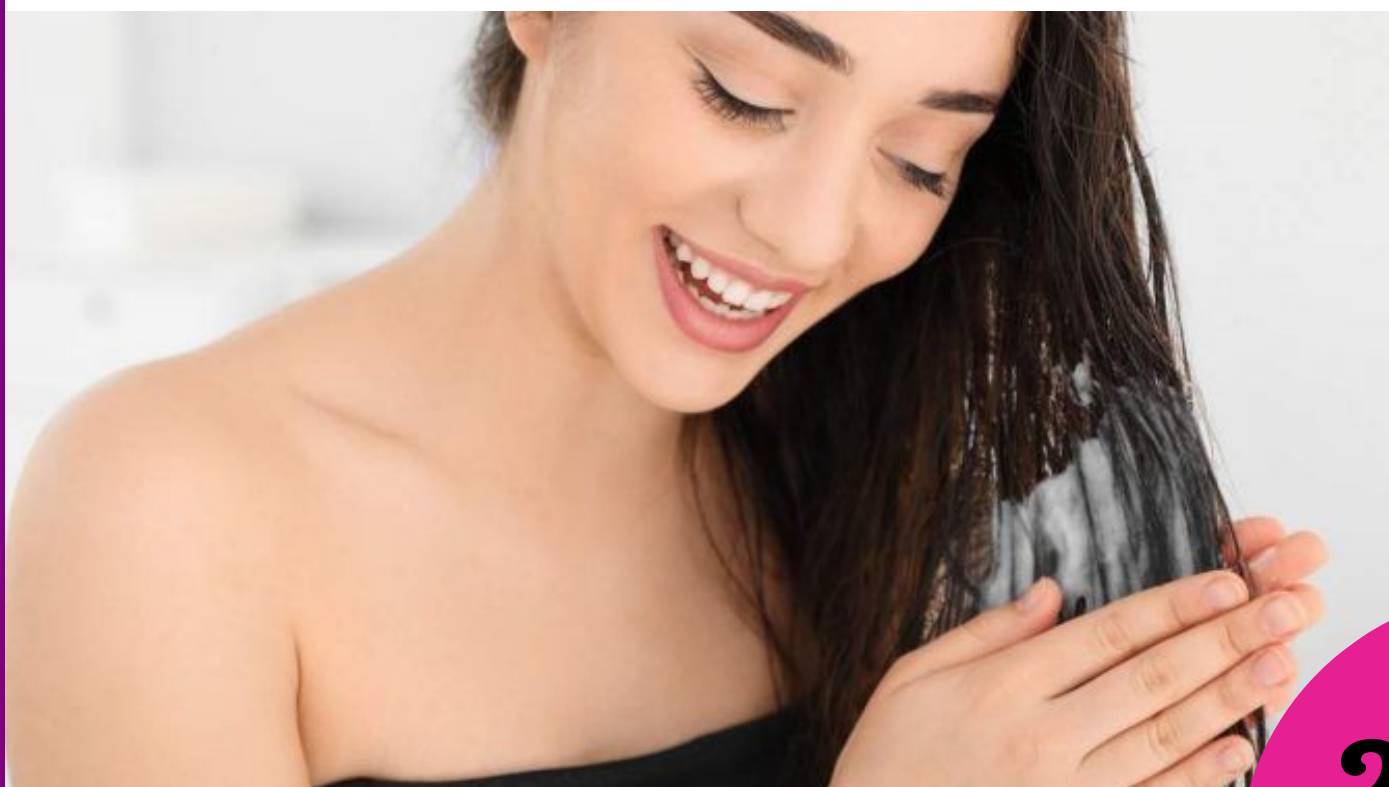
O corte químico é a retirada dos fios danificados através de um corte e acontece tanto por incompatibilidade com as químicas usadas nos fios, quanto com o excesso do uso de químicas - tipo quando a gente não espera o tempo adequado para aplicar outra química, sabe?

Os fios ficam tão frágeis que começam a partir e ,para não quebrar o restante do cabelo, o ideal é cortar a parte mais enfraquecida enquanto cuida do restante das madeixas.

A QUERATINA LÍQUIDA VAI FORTALECER A ESTRUTURA DO FIO DANIFICADO DE DENTRO PARA FORA!

Aqui a baixo está uma solução bastante eficaz para que você consiga fortalecer seus fios, apesar de muitos ignorarem,

ACREDITE essa receitinha simples e barata pode evitar que você gaste rios de dinheiro com produtos que entregam esse mesmo resultado.



A queratina capilar não é a queridinha à toa: o produto devolve proteína e massa capilar aos fios, fortalecendo a estrutura do fio de dentro para fora. Confira como usar a queratina:

- 1º passo: separe 3 colheres de queratina líquida e 4 colheres da sua máscara de tratamento de reconstrução.
- Se quiser potencializar a misturinha, é só adicionar duas colheres de algum óleo vegetal, como o óleo de coco;
- 2º passo: lave os cabelos normalmente com um shampoo antirresíduo ou transparente para ter uma limpeza mais profunda e deixe agir por alguns minutos. Enxágue e retire o excesso de água;
- 3º passo: aplique a mistura com os fios ainda úmidos e, se possível, enluve as madeixas;



- 4º passo: deixe agir por 20 minutos e enxágue bem o cabelo!

Atenção! É normal o cabelo ficar mais enrijecido após o tratamento, é a queratina agindo nas moléculas dos fios!

Confira agora mais uma receitinha bastante poderosa para ajudar na Reconstrução capilar!

O COLÁGENO DA GELATINA DÁ BRILHO E PROTEGE AS MADEIXAS

A gelatina é rica em colágeno, que não só é ótima para dar firmeza para a pele, como também é muito indicada para os cabelos.



A proteína do alimento dá força e brilho às madeixas, além de formar uma capa em volta dos fios que protege contra as futuras agressões.

Para os fios que são naturalmente mais finos, o ingrediente é perfeito para dar uma encorpada nas madeixas.

Você vai notar a diferença logo na primeira aplicação.



APRENDA O PASSO A PASSO DA RECONSTRUÇÃO CASEIRA COM GELATINA E BABOSA

Além da gelatina, outro ingrediente usado na reconstrução caseira é a babosa.

O gel que fica dentro da folha ou o óleo vegetal de babosa, encontrado em lojas de produtos naturais, é rico em aminoácidos e nutre profundamente os fios. Confira o passo a passo:

- 1º passo: misture 1 colher de sopa de gelatina incolor com 100 ml de água e esquite no micro-ondas por 30 segundos.
- 2º passo: na mistura já aquecida, acrescente 1 colher de sopa da máscara reconstrutora e 1 colher de chá do óleo vegetal ou gel de babosa. Misture até ficar homogêneo.
- 3º passo: após lavar os cabelos com shampoo e retirar o excesso de umidade, aplique a mistura nos fios, enluvando mecha por mecha. Deixe agir por 15 minutos.



4º passo: enxágue bem com água fria, aplique o condicionador e finalize como de costume.

Como lavar os cabelos da maneira correta passo a passo

A higienização dos fios é de suma importância para que o cabelo se mantenha bonito e saudável. Confira dicas e técnicas para lavar e ao mesmo tempo cuidar dos fios

A higienização do cabelo é uma etapa muito importante para a beleza e saúde dos fios. Ainda que lavar os cabelos seja uma tarefa simples do cotidiano, muitas vezes alguns hábitos nesse momento podem ser prejudiciais sem que você perceba.

A temperatura da água, quantidade de xampu e condicionador, ou ainda a maneira como é retirado o excesso de água após a higienização, podem influenciar positiva ou negativamente a aparência e saúde do seu cabelo.



A frequência com que você lava o seu cabelo também pode influenciar na qualidade do mesmo.

As diferentes texturas de fio influenciam diretamente na quantidade de vezes com que o cabelo deve ser lavado.

Cabelos enrolados e crespos, por exemplo, não precisam ser lavados com tanta frequência: o ideal é no máximo 2 vezes por semana, pois são cabelos frágeis e tem pouca oleosidade, porque o sebo produzido no couro cabeludo tem dificuldade para chegar até as pontas dos cabelos.

COMO LAVAR OS CABELOS CORRETAMENTE PASSO A PASSO



Não existe uma maneira certa ou errada de lavar os cabelos, no entanto, algumas dicas podem ser anotadas e postas em prática.

É importante conhecer seu cabelo, testar diversos produtos e perceber o que cumpre melhor a finalidade de higienizar os fios e ao mesmo tempo mantê-los saudáveis.

Abaixo você verá um passo a passo completo!

- Utilize água em temperatura o mais baixa possível para molhar os fios;
- Aplique uma pequena quantidade de xampu nas mãos;
- Aplique no couro cabeludo já úmido, massageando com a ponta dos dedos, nunca com as unhas;
- Enxague bem sem deixar resíduos;
- Repita o processo se desejar uma limpeza mais profunda;
- Aplique condicionador somente no comprimento, nunca na raiz;
- Faça movimentos de cima para baixo, espalhando o produto;
- Deixe agir pelo tempo indicado pelo fabricante do produto;
- Enxague bem sem deixar nenhum resíduo.

Passos fundamentais para você conseguir ter o cabelo mais saudável do mundo sem precisar gastar uma fortuna por mês com tratamentos e química.

É importante não deixar resíduos de xampu ou condicionador no cabelo, porque isso pode deixá-lo com aspecto pesado, grosso.

Essas dicas parecem simples, mas esse detalhe faz toda a diferença para quem quer ter um cabelo bonito e bem cuidado.

Dicas preciosas que você deve seguir

Hábitos, mitos e técnicas giram em torno do assunto higienizar os cabelos. Existem também muitas dúvidas acerca do tema. Confira abaixo algumas dicas e esclarecimentos sobre a higienização dos cabelos.

1. Lavar os cabelos todos os dias pode não ser uma boa ideia!

Se o seu cabelo é oleoso, lavá-lo todo dia pode parecer uma solução para o problema, mas na verdade pode ocasionar outros problemas: pode causar dermatite seborreica e coceira no couro cabeludo, pois diminui a quantidade de sebo do mesmo.



2. Cuidado com a quantidade de produto

Não é necessária uma grande quantidade de xampu para limpar bem os cabelos, o segredo não está nisso e sim a qualidade com que se dedica em higieniza-lo.

O produto não precisa fazer tanta espuma para significar que se fez a higienização do cabelo, ou seja, não há necessidade de aplicar grande quantidade, completa a cabeleireira.

3. Nunca friccione os fios com a toalha

A melhor maneira de secar os fios é fazendo movimentos suaves com a toalha, mas nunca friccioneando. “Friccionar os fios com a toalha pode quebrá-los.

Não podemos esquecer que o fio é uma estrutura sensível e é necessário cuidado ao secar.

4. Não torça os cabelos para retirar o excesso de água



Torcer o cabelo para retirar o excesso de água é um hábito comum principalmente para quem tem cabelos longos, mas realizar esse processo repentinas vezes pode ocasionar quebras.

Substituir o hábito por outra ação: para tirar a umidade dos fios, sem danificá-los, basta apertar a toalha contra os fios com cuidado, isso já basta.

5. Não prenda os cabelos molhados ou passe muito tempo com a toalha na cabeça

Outro hábito muito comum é ficar com a toalha enrolada na cabeça.

A situação é muito prejudicial, principalmente para quem tem um cabelo bastante volumoso, já que prolonga o tempo de umidade do cabelo.



E o mesmo vale para prender o cabelo molhado. Esses hábitos resultam em alguns problemas capilares, já que o ambiente úmido é propício para a proliferação de fungos e bactérias.

No caso de prender o cabelo, é possível prender os fios ainda úmidos sem causar danos, desde que não estejam tão molhados: o ideal é sempre prender quando os fios já estiverem previamente secos.

6. Nunca deixe resíduos de condicionador nos fios

O condicionador é um produto feito para alinhar a estrutura dos fios e selar a cutícula que fica aberta após o uso do xampu, mas apenas por um curto período.

Não retirá-lo do cabelo depois do banho pode deixar os fios pesados por excesso de produto.

O problema maior está nas irritações que ele pode causar no couro cabeludo dependendo do produto utilizado

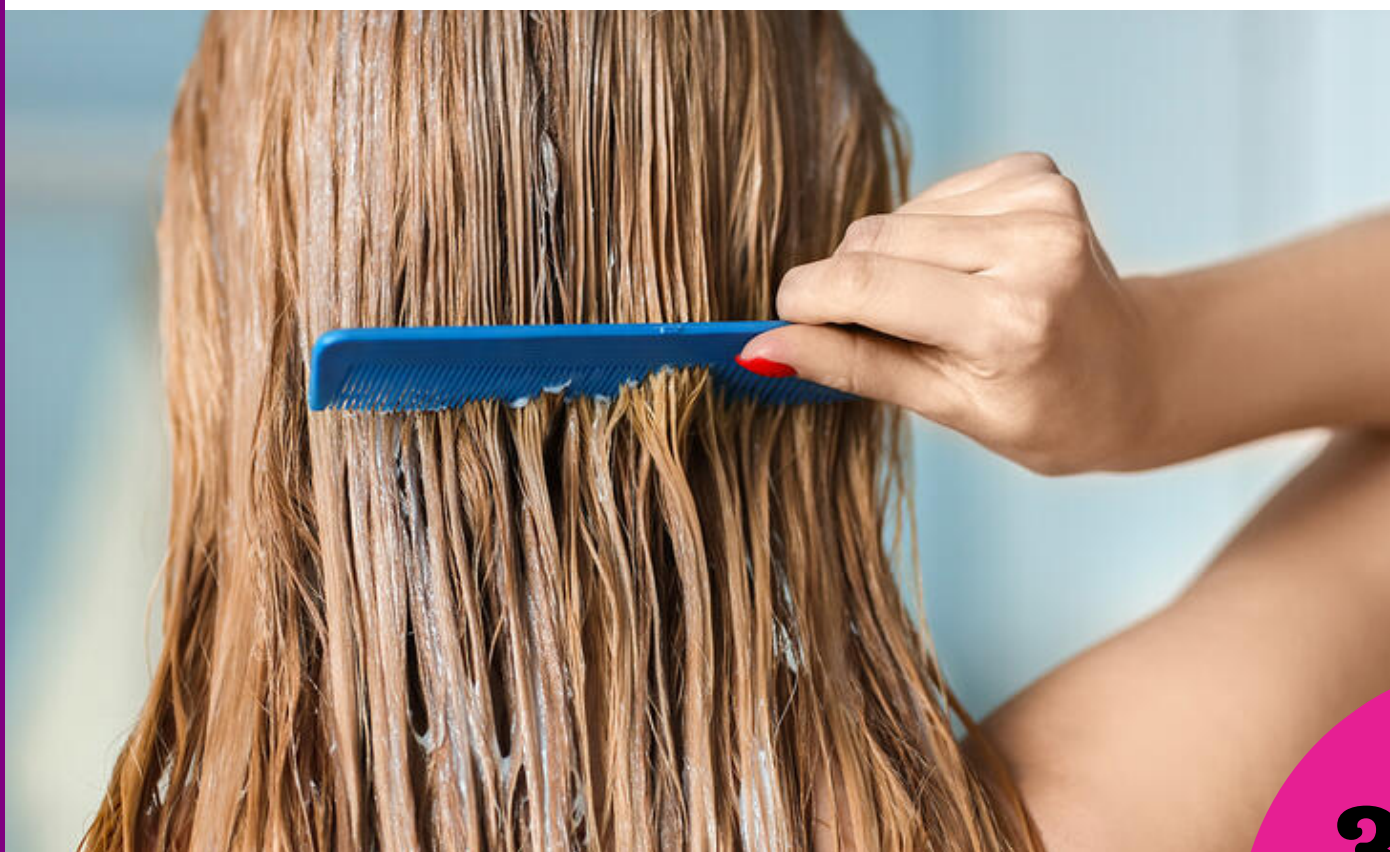


O condicionador também não deve ser aplicado no couro cabeludo, já que os componentes do produto podem causar diversos danos, principalmente se ficarem resíduos no local após a lavagem: pode causar coceiras e a falsa caspa, que nada mais é que o ressecamento do couro cabeludo onde ocorre descamação.

7. Cuidado ao pentear o cabelo durante o banho

Os fios molhados tendem a ficar elásticos e extremamente vulneráveis a quebras. Dependendo do pente ou escova utilizada e a forma de pentear, as chances de quebra dos fios são maiores.

O ideal é pentear os cabelos já secos ou pouco úmidos. Mas para quem gosta de pentear durante o banho, Carol Lima indica: o ideal é pentear os cabelos no banho, com condicionador ou tratamento, delicadamente usando as pontas dos dedos.



O tipo de pente ou escova utilizado também pode evitar possíveis danos: “outra dica é usar pentes de madeira, com dentes largos ou escova de cerdas naturais, pois ambos fazem menos fricção.

Esses pentes e escovas também são ideais para quem busca um resultado com menos frizz.

8. Pentear os cabelos antes de lavá-los não retira sujeiras

Muitos profissionais recomendam essa técnica e garantem que pentear os fios antes de higienizá-los funciona retirando sujeiras acumuladas.

É fato que a técnica é ideal para quem tem os fios muito embaraçados, já que desembaraçá-los durante o banho pode causar quebra.

Porém, a técnica não retira impurezas: a higienização correta é feita com água e xampu, penteá-los secos antes da lavagem para que as impurezas saiam é apenas um mito.





Capítulo 2:

**Receitinhas para manter o
cabelo hidratado todos os
dias!!**

Hidratação com babosa

Sabemos que a babosa hidrata os fios, recupera de danos e ainda faz o cabelo crescer, e os resultados no cabelo são maravilhosos, então vamos aprender mais uma receitinha com a querida Aloe vera 😊

Hidratação com babosa – Ingredientes

1 folha de babosa



A babosa é uma planta altamente hidratante e possui mais de 20 tipos de aminoácidos, que fortalecem o cabelo e encorpam os fios, deixando o cabelo mais hidratado, forte, com volume e com muito brilho.

1 colher (sopa) de vinagre de maçã



O vinagre de maçã é um poderoso alinhador das cutículas, potencializa o brilho, deixa o cabelo sem frizz alinhado e com efeito de mais liso.

1 colher (sopa) de mel



O mel é um hidratante natural rico em várias vitaminas, minerais, antioxidantes e aminoácidos que fortalecem os fios, e deixam o cabelo com mais volume, brilho, mais saudável e mais encorpado.

Máscara capilar de hidratação

Hidratação com babosa – Preparo e aplicação

- 1-Corte a folha da babosa, raspe o gel que fica dentro dela com uma colher e coloque em um potinho junto com o mel, o vinagre de maçã e a quantidade de máscara suficiente para o seu tamanho de cabelo e misture bem.
- 2-Lave o cabelo apenas com shampoo, retire o excesso de água com a toalha e aplique a mistura mecha por mecha enluvando bem.



3-Coloque uma touca, deixe agir pelo tempo descrito no rotulo da máscara usada, enxague bem apenas com água e condicione os fios.

4-Finalize como desejar. Essa hidratação pode ser feita uma vez por semana.

Como recuperar e hidratar o cabelo danificado com mel de babosa caseiro.

Mel de babosa caseiro – o que oferece aos cabelos?

O mel da babosa hidrata profundamente os cabelos devolvendo toda a umidade perdida nos fios ressecados e danificados, ele também recupera aquelas pontas espigadas, dando nova vida para nossos cabelos.



Fortalece e ajuda na recuperação dos fios quebradiços, oferece muito brilho aos cabelos, alinha os fios retirando o frizz, e doa uma maciez e sedosidade impecável aos cabelos.

Além disso, também ajuda a combater os problema de queda proporcionando o crescimento saudável.

Mel de babosa caseiro – Como fazer?

Ingredientes:

1 copo de açúcar de sua preferencia. (orgânico, mascavo, cristal ou refinado)

O açúcar é rico em vitaminas B1, B2 e vitamina C magnésio, cálcio, zinco, ferro e fósforo. Esses nutriente combatem o ressecamento, diminuem o frizz, e pontas duplas, doam muito brilho e maciez e ajudam a reparar danos.

E além disso o açúcar também traz mais alinhamento aos os por conter um ácido chamado PCA (pirrolidona-carboxílico) que é altamente umectante em sua composição.

- 1 copo do gel da babosa.
- 1 pote de vidro

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas da babosa, retire os espinhos e com o auxilio de uma colher raspe todo o gel que fica dentro da folha.

- 1 copo de açúcar de sua preferencia. (orgânico, mascavo, cristal ou refinado)
- 1 copo do gel da babosa.
- 1 pote de vidro

2. Em seguida coloque o gel e o açúcar no liquidificador e bata bem.

3. Depois coloque a mistura em um pote de vidro, tampe, leve a geladeira e deixe descansar por 2 dias, depois disso ele já vai estar pronto para usar

Observação: Como eu usei o açúcar orgânico que tem uma coloração mais escura e como a minha babosa é mais amarelada o tom do meu mel de babosa ficou bem parecido com o mel de abelha mesmo, mas se você usar o açúcar refinado ou cristal e a sua babosa não for tão amarelada, o seu gel de babosa vai ficar mais claro, mas não tem problema nenhum pois o resultado dele no cabelo será o mesmo! 😊



O mel de babosa após descansar durante os 2 dias fica bem consistente e grossinho parecido com o mel d abelha mesmo!

Mel de babosa caseiro – Como usar?

O mel da babosa pode ser usado de várias maneiras são elas:

Pré shampoo.

Antes de lavar o cabelo aplique um pouco do mel da babosa nas pontas, deixe agir de 10 a 20 minutos e lave seu cabelo normalmente.

Fazendo dessa forma você vai proteger as pontas do cabelo na hora da lavagem, e vai dar uma hidratação extra aos fios, sendo ótimo para as pontas espigadas e danificadas.

Potencializar o shampoo.

Adicione uma colher (chá) do mel de babosa no frasco do seu shampoo de preferência, e sacuda bastante, deixe repousar por um dia.

Depois é só usar como de costume, lembrando de sacudir bem o frasco antes de usar para que o mel se misture bem com todo o shampoo.

E sempre que aplicar faça uma massagem estimulante no couro cabeludo usando as pontas dos dedos.

Deixar a máscara ou o creme de pentear mais potentes.

Na hora de usar a sua máscara capilar, coloque a quantidade desejada em um potinho e acrescente um pouco do mel da babosa, mexa bem e aplique como de costume.

Para potencializar o seu creme de pentear coloque uma pequena quantidade do mel de babosa, no frasco do seu creme, sacuda bastante, deixe repousar e use como de costume.

Essa é uma ótima dica para potencializar aquela sua máscara que você acha mais ralinha e também aquele creme de pentear que deixa a desejar no resultado final da sua definição.

Hidratações caseiras.

O mel da babosa também fica perfeito nas hidratações caseiras que a gente tanto ama.



Para fazer você pode escolher os seus ingredientes caseiros preferidos e que você sabe que se combinam e deixam uma mega hidratação no seu cabelo, e acrescentar também um pouco do mel da babosa e mistura bem e fazer a aplicação, ou você também pode fazer a receitinha a seguir:

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) do mel da babosa.
- 1 colher (sopa) de leite integral.
- 1 colher (café) de óleo vegetal de coco.
- Máscara de hidratação

Passo a passo:

Em um potinho misture bem todos os ingredientes e aplique nos cabelos lavados apenas com shampoo e úmidos, enluvando bem mecha por mecha.

Deixe agir pelo descrito no rótulo da máscara, enxague bem e finalize como desejar.

Mel de babosa caseiro – Validade e conservação.

O mel deve ser conservado na geladeira por até 2 meses



Torcer o cabelo para retirar o excesso de água é um hábito comum principalmente para quem tem cabelos longos, mas realizar esse processo repentinas vezes pode ocasionar quebras.

COMO FAZER HIDRATAÇÃO COM PÓ DE CAFÉ?

Como fazer hidratação com pó de café – Propriedades do café



O café é rico em antioxidantes que combatem os radicais livres que são moléculas altamente instáveis que quando em excesso, oxidam as células saudáveis como o DNA, lipídios e proteínas.

Ele também é riquíssimo em cafeína que promove a regeneração celular, melhora e acelera a circulação sanguínea, sendo um ótimo estimulante natural para os cabelos.

Como fazer hidratação com pó de café – Benefícios do café para cabelos

Estudos comprovam que o café pode aumentar em até 25% o crescimento dos cabelos quando é aplicado couro cabeludo.

Os antioxidantes presentes nele promovem a regeneração celular fazendo com que os nutrientes sejam melhores distribuídos fazendo com que o cabelo cresça mais forte, mais saudável e de forma mais rápida.



Combate a queda capilar

A cafeína presente no café consegue bloquear o efeito do hormônio DHT que é o hormônio responsável p calvície.

Além disso os antioxidantes ajudam na revitalização dos folículos capilares diminuindo e combatendo a queda dos cabelos.

Muito mais brilho.

Por conter um ph baixo o café ajuda a deixar as cutículas do cabelo mais seladas e compactadas, favorece um visual mais brilhoso, saudável e livre de frizz.

Encorpa os fios.

O café consegue fortalecer os os melhorando a textura anada deixando o cabelo mais encorpado, maci brilhantes.



Esfoliante natural.

As micros esferas presente no pó de café fazem uma esfoliação no couro cabeludo, removendo todas células mortas, excessos de produtos e oleosidade, deixando o couro cabeludo mais limpo e desobstruído.

Realça a cor.

Nos cabelos escuros o café é ótimo para realçar o tom e deixar os os bem mais brilhosos.

Como fazer hidratação com pó de café?

Café e mel.

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de pó de café.
- 1 colher (sopa) de mel

O mel é rico em vitaminas do complexo B e também as vitaminas C, D e E, minerais, aminoácidos e flavonoides que fortalecem os fios.

1 tampinha de glicerina bi-destilada

A glicerina é altamente umectante, hidratante e emoliente. Ela doa muita maciez aos cabelos, brilho, hidratação e também fortalecimento prevenindo danos, pontas duplas, quebra capilar e o ressecamento.

3 colheres (sopa) máscara de hidratação.

Passo a passo:

1. Em um recipiente misture o pó de café com 1 colher (sopa) de água quente para diluir bem o pó e facilitar a aplicação, deixando a mistura final mais homogênea.
2. Depois acrescente os outros ingredientes e misture bem.
3. Lave o cabelo apenas com shampoo, tire o excesso de água com a toalha e aplique a mistura, mecha por mecha enluvando bem.
4. Em seguida coloque uma touca, deixe agir no tempo da máscara, enxague e condicione, finalizando como desejar.

Café e creme de leite.

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de pó de café.
- 1 colher (sopa) de creme de leite.

O creme de leite possui proteínas, minerais, cálcio, ferro e vitaminas A e D.

Além disso ele é rico em gorduras, o que é ótimo para os os pois repõe os lipídios que são gorduras naturais que o cabelo precisa para ficar saudável, nutrido e alinhado.

1 colher (sopa) chá de azeite de oliva extra virgem.

1 colher (sopa) de açúcar.

O açúcar é rico em vitaminas B1, B2 e vitamina C magnésio, cálcio, zinco, ferro e fósforo.

Esses nutrientes combatem o ressecamento, diminuem o frizz, e pontas duplas, doam brilho e maciez, ajuda reparar danos e além disso, também traz mais alinhamento aos fios por conter um ácido chamado PCA (pirrolidonacarboxílico) altamente umectante em sua composição

1 colher (sopa) chá de azeite de oliva extra virgem.

O azeite de oliva é muito benéfico para o cabelo pois é rico em vitaminas A, D, K e E. além disso é um poderoso antioxidante capaz de combater os radicais livres.



Ele sela e repara as cutículas dos os, diminui o frizz e as pontas duplas, fortalece, melhora a textura e do muito brilho.

Máscara de hidratação

Passo a passo: 1. Em um recipiente misture o pó de café com 1 colher (sopa) de água quente para diluir bem o pó e facilitar a aplicação, deixando a mistura final mais homogênea.

2. Depois acrescente os outros ingredientes e misture bem.

3. Lave o cabelo apenas com shampoo, tire o excesso de água com a toalha e aplique a mistura, mecha por mecha enluvando bem.

4. Em seguida coloque uma touca, deixe agir no tempo da máscara, enxague e condicione, finalizando como desejar.



Peeling capilar com café para crescimento rápido

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de borra de café.
- 1 colher (sopa) de um óleo vegetal estimulante.
- Quantidade de shampoo suficiente para o seu tamanho de cabelo.

Passo passo:

1. Coloque todos os ingredientes em um potinho e misture bem.
2. Entre no chuveiro, umedeça bem o cabelo e faça a aplicação da mistura no couro cabeludo espalhando bem.
3. Em seguida faça uma massagem com as pontas dos dedos, durante uns 2 minutos, para esfoliar e ativar a microcirculação sanguínea, pois isso estimula o crescimento do cabelo.
4. Depois lave o cabelo com o shampoo, retire o excesso de água com a toalha e faça a aplicação de uma máscara de hidratação com tempo de ação rápido, mecha por mecha.
5. Prenda o cabelo, deixe agir no tempo do rotulo, enxague e finalize como desejar.

Informações!

O peeling caseiro de café pode ser feito uma vez a cada 30 ou 40 dias.

Óleo bomba de café para crescimento rápido.

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) da borra de café.
- 1 xicara de azeite de oliva extra virgem

O azeite é uma fonte natural de vitaminas e nutrientes necessários para o crescimento saudável do cabelo, além de ajudar a combater e prevenir a queda dos fios.

O azeite de oliva extra virgem é rico em ácidos graxos monoinsaturados, ácido oleico, propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e também a vitamina E

Isso porque é um antioxidante importante para nutri folículos capilares, aumentar o crescimento do cabelo e proteger o couro cabeludo.

Além disso, ele também possui a vitamina K que ajuda na coagulação do sangue sendo benéfica para a saúde do couro cabeludo.

Além disso ele também possui a vitamina K que ajuda na coagulação do sangue sendo benéfica para a saúde do couro cabeludo.

1 colher (sopa) de canela em pó.

A canela é rica em cálcio, fibras, ferro e manganês. Contém também antioxidantes e vitaminas como a vitamina A, B1, B2, B6, B9, C, E, K e outros componentes que ajudam na melhora e fortalecimento da condição do couro cabeludo.

Além disso ela também possui ação antifúngica e estimulante.

2 colheres (sopa) de óleo de rícino vegetal.

O óleo de rícino contém vitamina E, minerais e vitaminas que atuam no crescimento saudável do cabelo ativando a circulação sanguínea.

Além disso, ele combate a queda capilar, a quebra, a caspa, trata a coceira no couro cabeludo, hidrata, recupera e encorpa os fios.

Passo a passo!

- Coloque todos os ingredientes em um pote de vidro e misture bem.
- Guarde o pote com a mistura no armário durante 2 dias para descansar e para que os nutrientes fiquem bem concentrados e incorporados uns com os outros.
- Após esse período coe a mistura do vidro usando um pano limpo e em seguida basta colocar o líquido coado de volta no vidro.
- Aplique o óleo em todo o couro cabeludo e em seguida faça uma massagem com as pontas dos dedos fazendo movimentos circulares de 2 a 5 minutos.
- Após isso deixe o óleo agir durante 1 hora.
- Depois lave o cabelo com shampoo e hidrate em seguida usando uma máscara hidratante.

Informações!

A receita pode ser aplicada de 2 a 3 vezes na semana. O óleo deve ser armazenado em um armário escuro por até 1 mês.



Dicas Bônus

● Receitinhas para fazer seu
● cabelo crescer 5x mais!

RECEITINHAS PARA FAZER SEU CABELO CRESCER 5X MAIS!

1. Receita para o cabelo crescer mais rápido com óleo de rícino

O óleo de rícino possui ácidos graxos na composição, ômega 9 e ômega 3, sais minerais e vitaminas que estimulam o crescimento saudável.

Ele também diminui o ressecamento dos os e tem ação antioxidante que equilibra o pH do couro cabeludo.

A vitamina E é uma vitamina muito importante para estimular o crescimento do cabelo. Além disso ele estimula a produção de colágeno fazendo o fio ficar mais forte e resistente.

O óleo de alecrim aumenta a micro circulação sanguínea no couro cabeludo estimulando o crescimento saudável. Passo a passo: 1 tampinha de óleo de rícino.

1 ampola de vitamina E. 1 gota de óleo essencial de alecrim ou uma tampinha do óleo vegetal. Coloque todos os ingredientes em um potinho e misture bem.

Em seguida aplique somente no couro cabeludo com o cabelo seco, massageie com as pontas dos d por alguns minutos e deixe agir por 1 ou 2 horas.

Depois lave o cabelo normalmente com shampoo e condicionador. A receita pode ser aplicada uma vez na semana.

3. Receita para o cabelo crescer mais rápido – Babosa e Bepantol

Ingredientes: A babosa é riquíssima em vitamina E, minerais e aminoácidos que fortalecem os os e estimulam o crescimento capilar.

O óleo de babosa também é ótimo para hidratar e fazer o cabelo crescer, aprenda a fazer de forma caseira aqui:

Como fazer cabelo crescer com óleo de babosa caseiro

Em seguida aplique somente no couro cabeludo com o cabelo seco, massageie com as pontas dos d por alguns minutos e deixe agir por 1 ou 3 horas.

Depois lave o cabelo normalmente com shampoo e condicionador. Gel de uma folha de babosa. 1 tampinha de D'pantenol



O óleo de argan contem ácidos graxos essenciais, tocoferóis e vitamina E. Além disso ele possui propriedades antioxidantes, antisséptica e fungicida.

Por conta disso ele também estimula o crescimento, nutre, elimina o ressecamento e as pontas duplas, fortalece, doa mais brilho, flexibilidade e também deixa-os mais encorpados.

Passo a passo: 1 colher de óleo de argan vegetal. Misture tudo em um potinho e coloque em um borrifador.

Em seguida aplique no couro cabeludo e em todo o cabelo seco, massageie o couro cabeludo com a pontas dos dedos por alguns minutos e deixe agir por 1 ou 3 horas. Depois lave o cabelo normalmente com shampoo e condicionador.

Intervalo de aplicação:

A receita pode ser aplicada por ate 3 vezes na semana.



4. Receita para o cabelo crescer mais rápido – Peeling caseiro

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de açúcar

O açúcar promove uma esfoliação no couro cabeludo que remove todas as células mortas no couro cabeludo evitando que os folículos capilares fiquem entupidos. Além disso o açúcar também doa muito brilho aos cabelos

2 colheres (sopa) de mel.

O mel é rico em vitamina A, D, E e C que estimulam o crescimento do cabelo e também doa hidratação e brilho aos os.

3 tampinhas de óleo vegetal de alecrim ou de alho.

Faça uma massagem estimulante com as pontas dos dedos por 2 minutos.

Depois lave o cabelo normalmente com shampoo e hidrate para que o cabelo não que fique ressecado.

Informações importantes:

O peeling capilar deve ser feito uma vez ao mês no máximo uma vez a cada 2 meses, para remover excesso de pele, células mortas do couro cabeludo que quando se acumulam entopem os folículos capilares, e impedem o crescimento saudável dos cabelos, podendo até causar a queda dos fios.

O peeling capilar pode ser associado as outras receitas desse e-book!

Vamos conhecer agora mais três ingredientes PODEROSOS para estimular o crescimento dos fios? 😊

Como fazer o cabelo crescer

Ingredientes

1 colher (sopa) de feno grego em pó.

O feno grego possui como principal ativo a trigonellina que é rica em flavonoides, minerais e várias vitaminas que estimulam o crescimento rápido do cabelo, e também o aparecimento de fios novos.



1 folha de babosa.

A babosa é composta por vários aminoácidos, minerais, e vitaminas A, C, E e as do complexo B que estimulam o crescimento do cabelo, combatem a queda, além de deixar os cabelos hidratados e macios.



A babosa é composta por vários aminoácidos, minerais, e vitaminas A, C, E e as do complexo B que estimulam o crescimento do cabelo, combatem a queda e deixam os fios hidratados e macios

1 colher (chá) de óleo de rícino.

O óleo de rícino é rico em ácido oleico que ajuda a equilibrar o pH do couro cabeludo, minerais, ômega 3, 9, proteínas e vitaminas que auxiliam no crescimento dos fios, pois estimulam a circulação sanguínea no couro cabeludo.

Como fazer o cabelo crescer – Preparo de aplicação da receita

1-Corte a folha da babosa e com uma colher raspe todo o gel que fica dentro dela e coloque em um potinho.

2-Adicione o feno grego e o óleo de rícino e misture bem.

3-Aplique a mistura em todo o couro cabeludo com o cabelo seco e massageie com as pontas dos dedos em movimentos circulares por 2 minutos

4-Deixe agir por 1 hora e em seguida lave o cabelo com shampoo e condicione os fios.

5-Finalize como desejar. Você pode usar essa receita de duas a três vezes na semana.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Meus parabéns, você chegou ao final deste e-book. :)

Espero que com todo o conteúdo que te entreguei, você possa ter aprendido a manter seus cabelos mais hidratados, sedosos e claro saudáveis.

Quero te agradecer por te lido até aqui e lembre-se de utilizar o e-book para qualquer dúvida que você tiver.

Tenho certeza que se você aplicar tudo que foi ensinado seus cabelos ficarão do jeito que você sempre sonhou.

Todas essas receitas citadas aqui foram testadas e aprovadas por milhares de pessoas, então você pode confiar e fazer sem medo.

Além disso, com a dica bônus, você irá aprender de forma econômica a estimular o crescimento dos seus fios, porque cá entre nós, qual a mulher que não sonha em ter um cabelão?

Por isso, aproveite bem esse material, já que eu estou te entregando o ouro e você deve aproveitar e voltar aqui sempre que tiver dúvidas.

Forte abraço! ♥

O SEGREDO DO **CABELO** MAIS SAUDÁVEL DO MUNDO



EDIÇÃO ILUSTRADA