

GUIA DO CABELÃO PERFEITO





SUMÁRIO

Capítulo 1: O segredo por trás do cabelão dos sonhos -----4

Introdução-	5
Como descobrir qual é o seu tipo de cabelo	6
Como cuidar do seu cabelo	11
Pré poo: 5 pontos essenciais	15
Corte químico: Saiba como recuperar seus fios	23
Como lavar os cabelos da maneira correta	28

Capítulo 2 Receitinhas para fazer seu cabelo crescer 5x mais!-----36

Receita com óleo de rícino	37
Receita com óleo de babosa caseiro	38
Receita Peeling caseiro	40
Melhor shampoo para crescimento	43
Como usar o óleo de amêndoas no cabelo?	48

Capítulo 3: Receitinhas para manter o cabelo hidratado -----50

Hidratação com babosa	51
Hidratação Mel de babosa caseiro	54
Hidratação com pó de café	60
Peeling capilar com café	65
Óleo bomba de café para crescimento rápido	67





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.

Capítulo 1: O segredo por trás do cabelão dos sonhos





Introdução!

Neste e-book irei te ensinar passos fundamentais para você conseguir ter um cabelão longo e hidratado, sem precisar gastar uma fortuna por mês com tratamentos e química.

Pode acreditar que se você seguir todo o passo a passo desse livro, ter 5 cm a mais todos os meses em seus fios será apenas consequência de um trabalho bem feito e de uma orientação certa!

E se você não acredita que isso é possível 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 suas madeixas! 😊





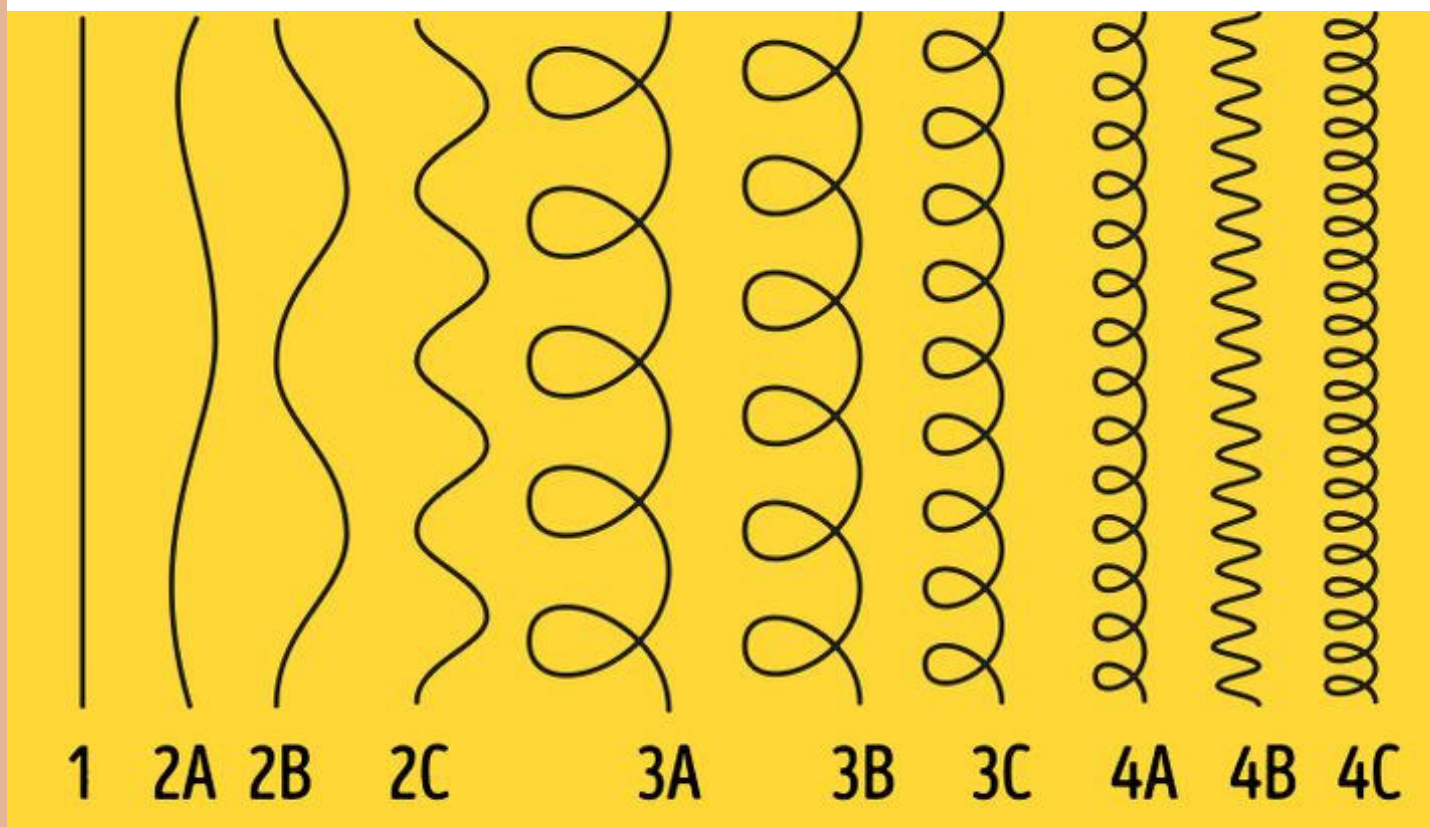
Como descobrir qual é o seu tipo de cabelo e como tirar o máximo proveito dele?

Nem todos os cabeleireiros sabem disso!!!

Para qualquer mulher isso soa familiar: quando os cabelos são lisos, você tem vontade de ter cabelos ondulados, ou inversamente, se possui cabelos crespos, morre de vontade de tê-los bem lisos.

As mudanças são sempre bem-vindas, mas se souber qual é o tratamento certo para o seu tipo de cabelo, é possível realçar a sua beleza ainda mais.

Além disso, os problemas como frizz simplesmente desaparecerão.





Neste e-book você irá entender as classificações de diferentes tipos de cabelo inventada pelo famoso hair stylist Andre Walker. Os cabeleireiros experientes se baseiam nessa abordagem.

Para descobrir o seu tipo de cabelo, será preciso lavá-lo e escová-lo suavemente ainda úmido, deixando os fios secarem sem o uso do secador ou de produtos para pentear.

Quais são os tipos de cabelo?

Liso (1): não formam ondas, os penteados para formar cachos não se mantêm por muito tempo e o cabelo retorna muito rapidamente ao seu formato original.

- 1A: cabelo fino e macio, não é volumoso, pode ter frizz por causa de sua leveza e ficar sujo rapidamente.
- 1B: cabelo de espessura média, as raízes mantêm o volume moderadamente.
- 1C: cabelo grosso e resistente, as raízes mantêm bem o volume.





Ondulado (2): tem ondas em forma de “S” em diferentes variações.

- 2A: cabelo de espessura média, as ondas têm a forma de “S”, são pouco perceptíveis e podem não ter volume suficiente. Sem pentear, pode parecer um intermediário entre o cabelo liso e o ondulado. Pode enrolar um pouco nas pontas.
- 2B: cabelo mais pesado, ondas visíveis na forma de “S” que nascem da coroa. Muitas vezes, possui bastante frizz na parte superior da cabeça, perdendo assim a definição dos cachos.
- 2C: cabelo que parece ser uma mistura dos cabelos ondulados e crespos. É mais rebelde do que alguns tipos de cabelos ondulados, que são fáceis de alisar. Em um clima úmido, fica ondulado instantaneamente.

2A



2B



2C





Encaracolado (3): cabelo bastante denso, com cachos pronunciados. A diferença de comprimento entre os fios de cabelo lisos e a mecha no estado natural enrolado é de 12 a 20 centímetros.

- 3A: cachos grandes e definidos na forma de “S”. Cabelos propensos à porosidade, mas se forem alisados com chapinha mantêm a forma por bastante tempo.
- 3B: cachos não tão grandes, mais densos e duros, muito difíceis de passar a chapinha. Os fios mantêm bem sua forma natural e são menos propensos à porosidade.
- 3C: cachos menores. O cabelo em si é fino, mas mais grosso e mais denso do que os tipos de cabelos anteriores, e é por isso que parece mais volumoso.





Muito crespo (4): este tipo de cabelo é mais comum em afrodescendentes. Os cachos são difíceis de manipular, parecem muito volumosos e grossos, embora na realidade seja um cabelo bastante fino e quebradiço.

A diferença de comprimento entre as mechas lisas e as mechas no estado crespo natural é de 22 a 30 centímetros.

- 4A: cachos na forma de espiral, são pequenos e definidos, o cabelo é fino, suscetível à danos externos, muito frágil.
- 4B: enrola-se em ziguezague.
- 4C: de todos os tipos de cabelo este é o mais rebelde e resistente, os cachos podem ser em espiral ou não possuem uma forma definida, são muito difíceis de pentear.

ZIGZAG



ESPIRAL





Como cuidar do seu cabelo para que ele fique o mais bonito possível?

Lavar — Esse tipo de cabelo deve ser lavado com mais frequência do que os outros, porque rapidamente fica oleoso.

Escolha shampoos leves e condicionadores que dão volume, sem óleos pesados na composição, especialmente para o tipo 1

A. Os shampoos de argila terapêutica dão um bom efeito, ajudando os cabelos a ficarem limpos por mais tempo. Não ignore o uso de produtos antirresíduos, para que o seu cabelo fique mais “livre”.

Cuidados — Pode-se usar um leve spray para alisar para remover o frizz dos cabelos lisos (preste atenção se não há grande quantidade de óleo na sua composição).

Arrumar — O cabelo liso tolera melhor o secador em temperaturas mais altas do que os outros tipos de cabelo, mas ainda é melhor dar preferência a temperaturas mais baixas e sempre usar uma proteção térmica.

Penteado — Para os cabelos lisos, é melhor escolher cortes de cabelo do tipo “cascata”, para criar um efeito de movimento.

Nos cabelos finos do tipo 1A, os cachos e o volume não vão se manter por muito tempo, mas o cabelo ficará bem com tranças ou penteados presos modernos.





Ondulados

- **Lavar** — A principal tarefa é manter o volume do cabelo; ao mesmo tempo, eliminando a porosidade e o efeito “acabei de levantar”. É necessário usar shampoos, condicionadores e máscaras com efeito hidratante, mas que não sejam pesadas, os produtos mais apropriados são os com extratos de frutas e ervas.
- **Cuidados** — Para não ressecar o cabelo demais e “fixar” bem a umidade, aplique loções capilares à base de óleos leves (sementes de uva, linhaça, mostarda) desde a parte central até as pontas. Várias vezes por semana inclua produtos com efeito de hidratação profunda. Os cabelos dos tipos B e C absorvem bem a umidade.
- **Arrumar** — Você não deve secar totalmente o cabelo, uma vez que estraga as ondas naturais, provocando porosidade. É melhor deixá-lo secar naturalmente, ou usar um secador de cabelo com ar frio. Não use produtos de fixação fortes (especialmente para o tipo 2A), porque o cabelo fica mais pesado, “estica” e perde o volume.
- **Penteado** — Escolha os cortes de cabelo que não tenham linhas claras e transições abruptas, caso contrário, terá de usar chapinha para que ele fique bonito.
- As ondas se desarmam com muita facilidade, portanto, tenha em mente que é improvável que o penteado retorne ao seu estado original, após tê-lo amarrado por um tempo em um rabo de cavalo ou feito trança. Os cachos mais persistentes são do tipo 2C.





Crespo

- **Lavar** — O objetivo é o mesmo no caso dos cabelos ondulados: reter a umidade máxima no cabelo (os cabelos crespos são muito propensos ao ressecamento).
- Você pode escolher shampoos e condicionadores especificamente para esse tipo de cabelo, com óleos e ingredientes altamente hidratantes na composição. Escolha shampoos que não contenham sulfatos, uma vez que ressecam o cabelo, por isso não são adequados para os cabelos crespos.
- **Cuidados** — Use condicionador e máscaras capilares sem enxágue, pois eles ajudarão a dar forma aos cachos — mas não use máscaras com silicone, pois elas selam a cutícula do cabelo e impedem a penetração de umidade em seu interior.
- Também é melhor deixar o seu cabelo secar naturalmente. Se você tiver que usar secador de cabelo, o ar deve estar frio e um difusor ajudará a manter a forma dos cachos.
- Os melhores óleos para o cuidado são: jojoba, amêndoa, argan, coco, azeite de oliva. Os cabeleireiros recomendam dormir com uma fronha de seda, porque protege o cabelo da fricção excessiva, evitando o frizz.
- **Arrumar** — É melhor pentear o cabelo crespo quando ele ainda estiver molhado. Se perder esse momento, o cabelo vai acabar muito emaranhado e será impossível penteá-lo.





Esse tipo de cabelo é muito difícil de alisar com chapinha e o próprio processo tem um efeito negativo na sua estrutura — resseca os fios muito facilmente.

- **Penteado** — Quanto mais curto for o cabelo, mais ele vai encrespar. No salão, você deve explicar que não é necessário umedecer o cabelo antes de cortá-lo, pois o corte adequado pode ser determinado trabalhando apenas com os cachos secos e usando técnicas adequadas para eles.

Muito crespo

- **Lavar** — Considera-se que esse tipo de cabelo não deve ser lavado com frequência, e os shampoos devem ser os mais delicados possíveis. Além disso, organize os dias sem shampoo: aplique condicionador no cabelo molhado e enxágue. Isso lhe dará a umidade necessária e limpará suavemente o cabelo.
- **Cuidados** — Para disciplinar os cachos, você pode usar produtos para pentear, como óleos ou loções. No entanto, é quase impossível que os cachos 4C se adaptem a modificações. Preste atenção às pontas, pois elas são muito frágeis nesse tipo de cabelo e precisam de hidratação adicional.
- **Arrumar** — A melhor opção para esse tipo de cabelo é secar os fios com ar frio e com um bocal difusor, mas só depois de ter secado ao máximo com toalha. Se usar um secador de cabelo, os cachos perderão sua forma definida.





- Penteado — Tenha em mente que quanto mais curto for o cabelo, mais caóticos serão os cachos. O comprimento ideal para os cabelos crespos é na altura dos ombros e abaixo deles.

Pré poo: 5 pontos essenciais sobre essa técnica!

Método cada vez mais utilizado pelas cacheadas e crespas, o pré poo é uma excelente forma de proteger os seus fios da ação do shampoo, que pode fazer com que nossos cabelos fiquem ressecados.

Tanto o cabelo cacheado quanto o crespo sofrem com o **ressecamento** em excesso.

Por isso, é comum que as donas desse tipo de cabelo procurem por alternativas para **minimizar o efeito** de produtos como o shampoo, que possui ação ressecadora.

O pré poo é uma das formas de potencializar o condicionamento dos fios.

Ele faz com que os fios não fiquem com aparência seca e opaca após a utilização do shampoo. Isso possibilita a higienização de forma a manter a hidratação.

Por isso, se você sofre com cabelos secos, entenda tudo sobre essa técnica. Veja logo a baixo o que fazer para que seus fios fiquem **naturalmente mais hidratados** de forma simples.





O que é um pré poo?

O pré poo é uma expressão que significa pré shampoo. Ou seja, esse é o procedimento feito antes de aplicarmos o produto que tem como objetivo lavar os fios.

Por meio dessa técnica, é possível fazer com que a ação do shampoo nos nossos cabelos seja minimizada. Isso garante um nível de ressecamento menor dos fios.

Esse tratamento irá cuidar dos seus fios, protegendo-os de forma mais eficiente. Essa ação é ainda mais necessária quando usamos produtos que contém sal em sua 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





COMO FAZER:



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, enluxe 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 precisa.

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.



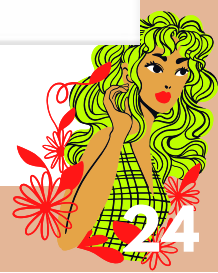
+



=

Reconstrução

Queratina líquido





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 anti-resíduo 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.



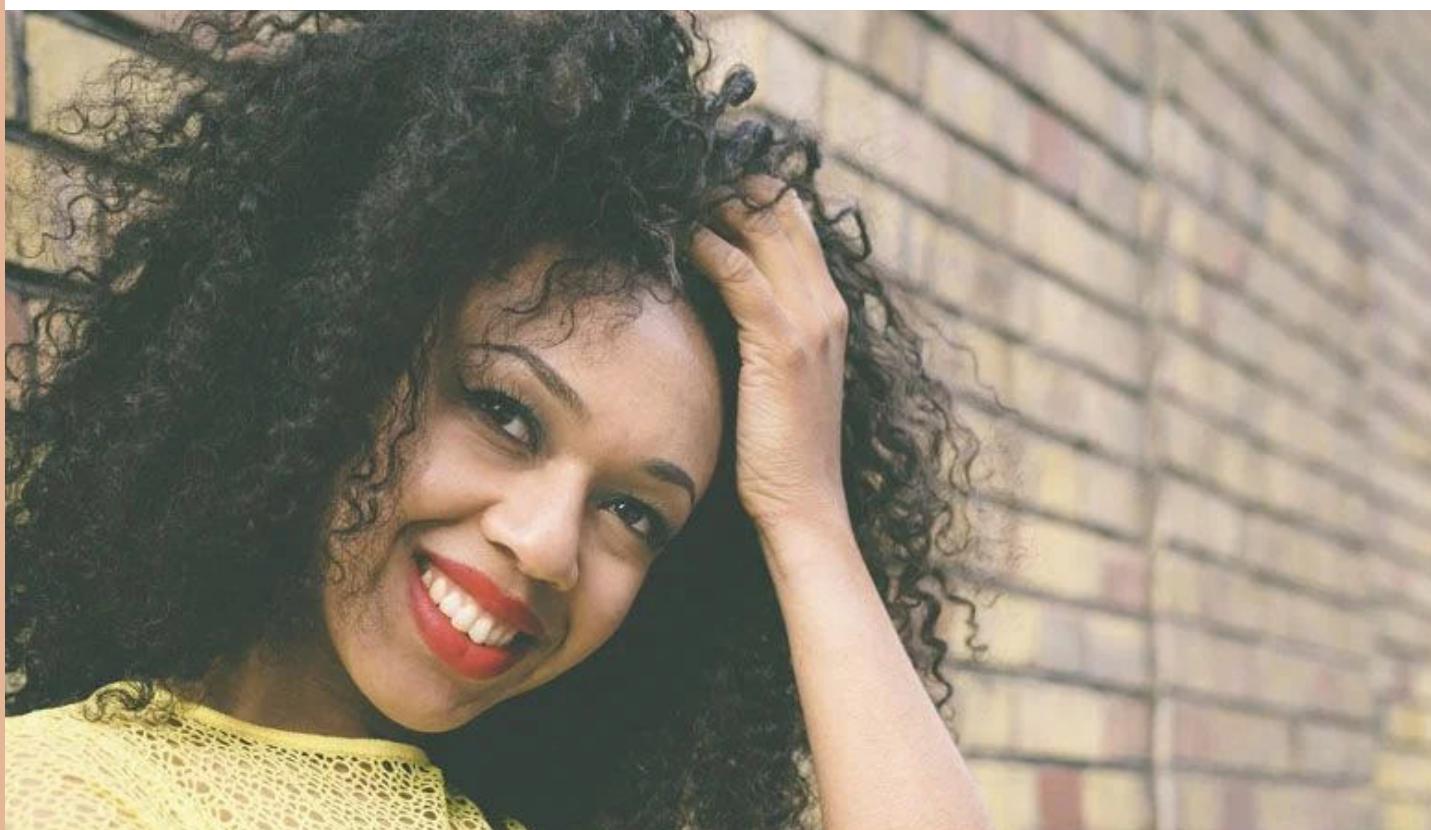


Como lavar os cabelos da maneira correta passo a passo

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 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!

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

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. Por isso, tenha calma e lave seus cabelos sempre respeitando os movimentos e o tempo necessário!



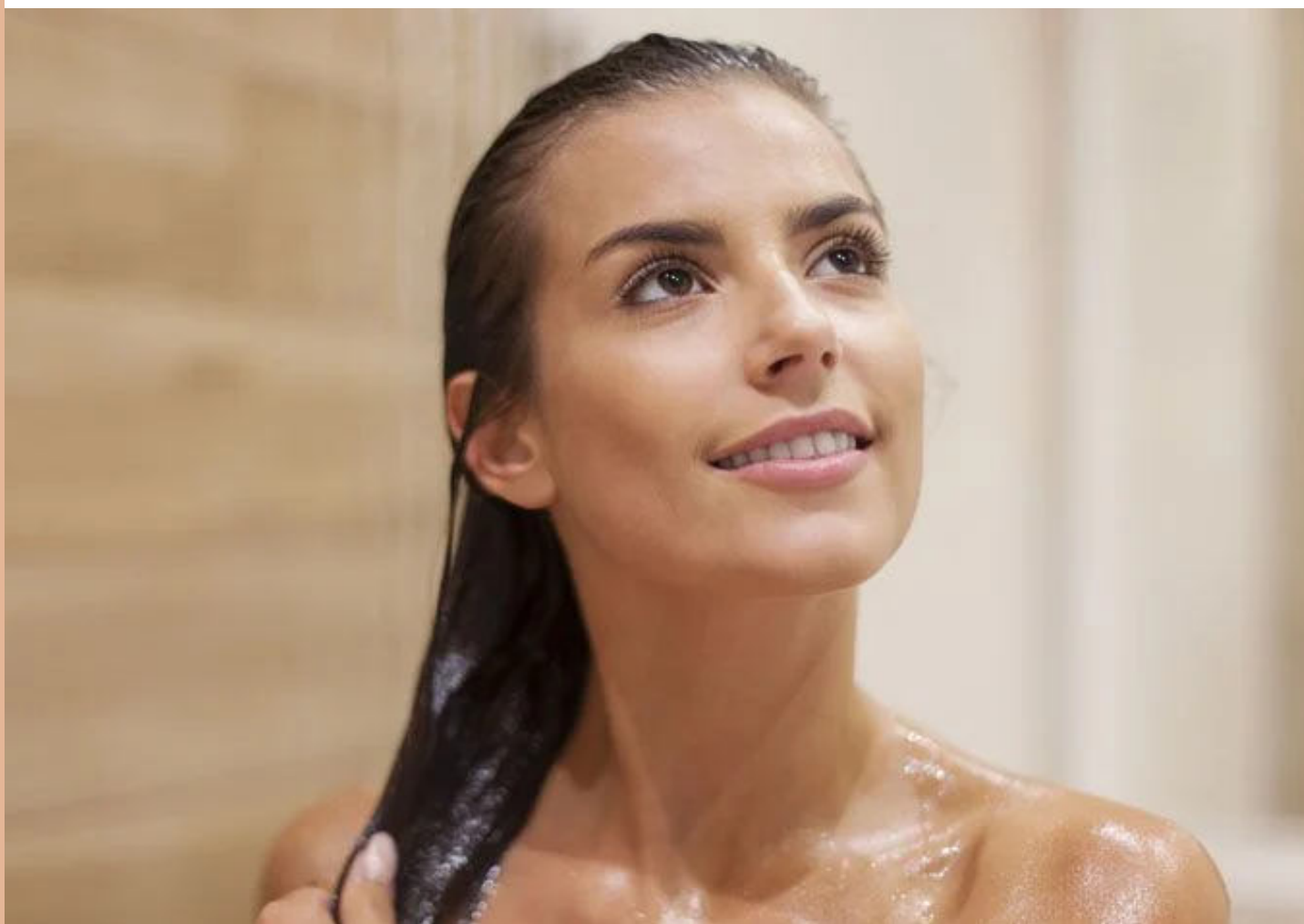


8 dicas preciosas que você deve seguir

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.

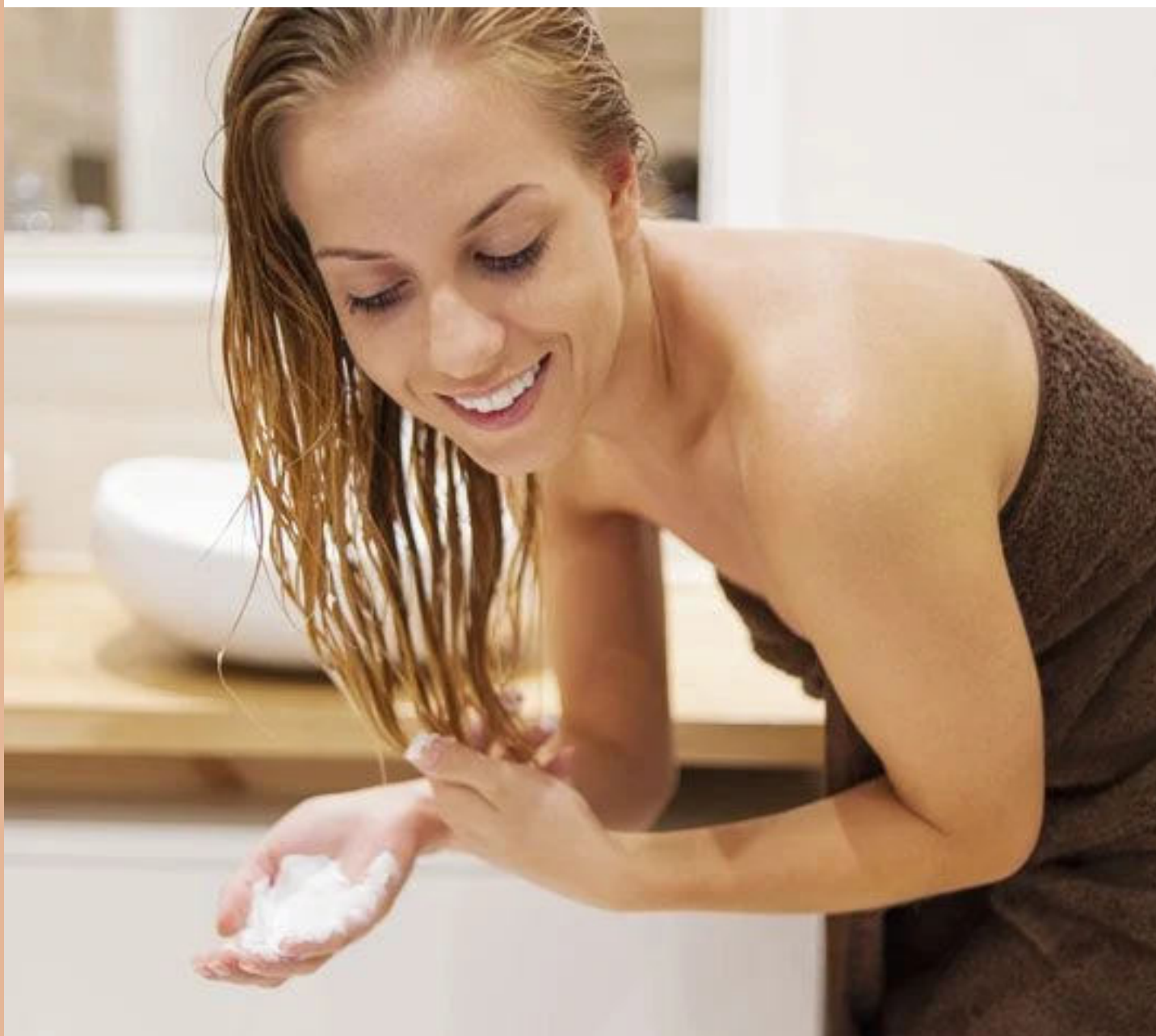
8. Pentear os cabelos antes de lavá-los não retira sujeiras

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 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 contém 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

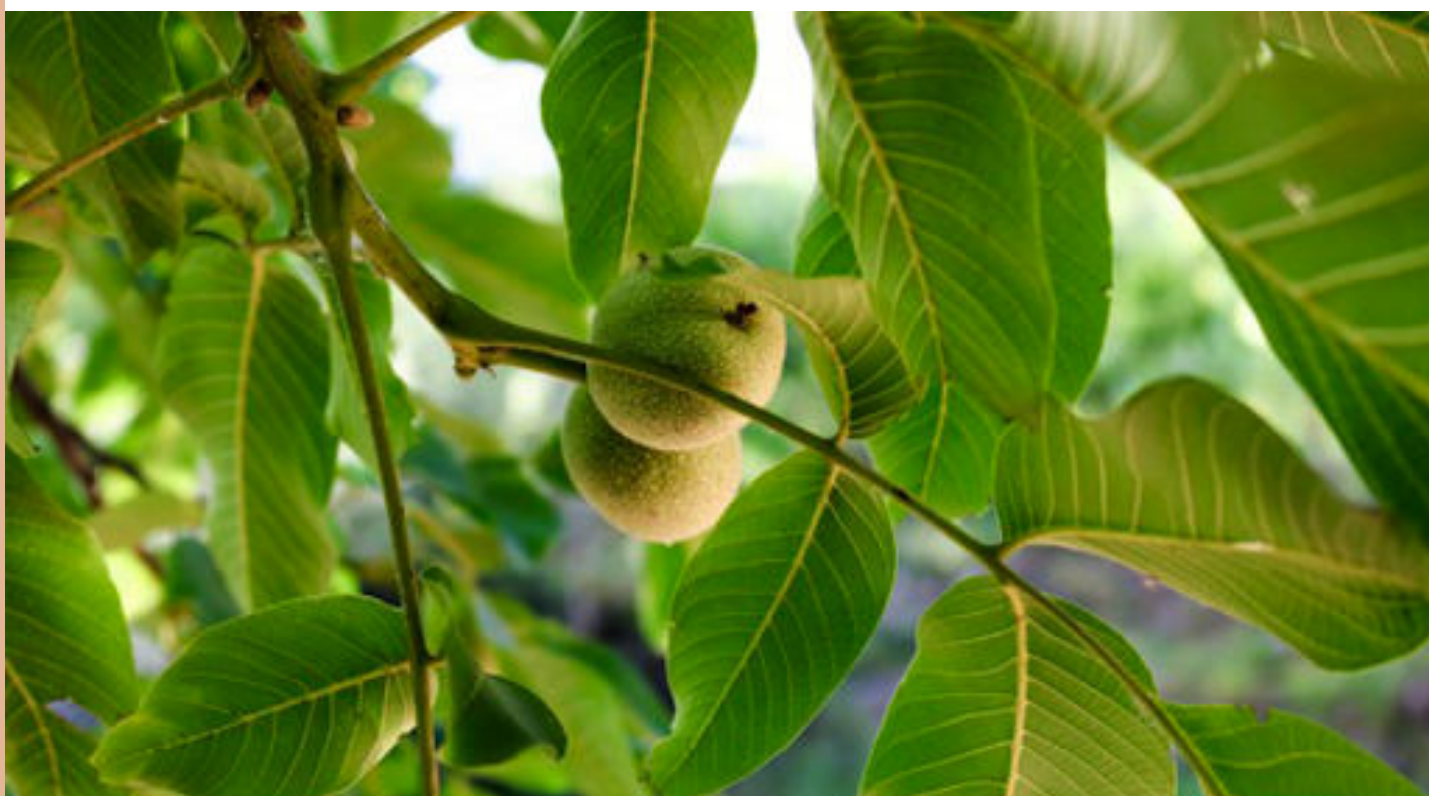
4-Deixe agir por 1 hora e em seguida lave o cabelo com shampoo e condicione os fios.

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

Vamos aprender agora a fazer shampoo caseiro para estimular o crescimento capilar? 😊😊😊

Melhor shampoo para crescimento

Ingredientes: As folhas de goiabeira são ricas em várias vitaminas e licopeno!





As folhas de goiabeira previnem o envelhecimento precoce do cabelo, possui ação anti-inflamatória e antioxidantes, que nutrem o bulbo capilar promovendo o crescimento rápido do cabelo, e o combate da queda capilar.

Além de fazer o cabelo crescer rápido e combater a queda dos fios, as folhas de goiabeira também podem usadas para alisar o cabelo, de forma natural e sem química.

1 ramo de alecrim



O alecrim tem função adstringente e bactericida que purificam o couro cabeludo, combatem a queda e a caspa, e estimulam o bulbo capilar fazendo o cabelo crescer mais rápido.



10 cravos da índia

O cravo da índia é rico em Manganês, vitamina K, magnésio, cálcio, potássio e ácidos graxos e é altamente estimulante para o couro cabeludo, e por isso ativa o crescimento rápido dos fios.

Melhor shampoo para crescimento !

Preparo de aplicação

1-Com as mãos pique as folhas de goiabeira e coloque em um potinho, adicione as folhas do alecrim e os cravos da índia e misture bem.

2-Coloque a mistura no frasco do shampoo e deixe descansar por 2 dias em um lugar livre de umidade, calor e luz.

3-Com o cabelo molhado aplique o shampoo em todo o couro cabeludo, e massageie com as pontas dos dedos em movimento circular, por 2 minutos para estimular a circulação sanguínea na área.

4-Em seguida deixe agir por 2 minutos e depois enxague e hidrate os fios.

5-Finalize como desejar. O shampoo deve ser usado de duas a três vezes na semana intercalando com o seu shampoo de costume.



Faça também essa massagem com óleo de bardana em seu couro cabeludo para estimular os fios.

1. Massagem com óleo de bardana

A massagem com óleo de bardana é excelente para o cabelo crescer porque o óleo de raiz de bardana ajuda a nutrir o couro cabeludo devido ao seu teor em vitamina A.

Ingredientes

- 6 colheres de sopa de raiz de bardana;
- 1 garrafa escura;
- 100 ml de óleo de sésamo;





Modo de preparo

Cortar a raiz de bardana em fatias muito finas, colocá-las dentro da garrafa escura com o óleo de sésamo e deixar ao sol durante 3 semanas, agitando diariamente.

A seguir, coar a raiz e utilizar o óleo para massagear o couro cabeludo diariamente.

Em alternativa pode-se utilizar o óleo de bardana industrializado, que pode ser comprado em lojas de produtos naturais ou lojas que vendam produtos de estética.

Conheça também Os benefícios do óleo de amêndoa para o cabelo

Conheça as maravilhas que esse ingrediente pode fazer pelos seus fios!





Ele é poderoso, fato! Não é à toa que está fazendo muito sucesso entre as mulheres: óleo de amêndoa para cabelos. Além de hidratar, esse óleo aumenta o brilho, recupera fios ressecados e proporciona o crescimento capilar.

Um ótimo aliado para a saúde dos nossos cabelos, não é mesmo? Então fique por dentro de todas as vantagens que você pode tirar desse produto!

Óleo de amêndoas no cabelo: conheça seus benefícios

O óleo de amêndoas é conhecido pelas suas vitaminas B1, B2, PP, B5, B6, pró-vitamina A e substâncias minerais. Além de ser um excelente emoliente, esse produto hidrata a pele e o cabelo.

Muito usado em massagens e para prevenir estrias, muitas pessoas ainda não sabem que ele faz muito bem à saúde capilar.

Sim, suas propriedades hidratantes são facilmente absorvidas pelas fibras capilares. Seu uso é indicado para cabelos ressecados, com frizz e pontas duplas.

Como usar o óleo de amêndoas no cabelo?

Você pode usar durante a umectação diurna, seguindo os passos:

- Aplique uma quantidade de óleo nos fios secos, mecha por mecha, do comprimento até as pontas.
- Deixe o óleo agir por cerca de 30 minutos.



- Se preferir, passe uma máscara hidratante à base de óleo. Deixe agir pelo tempo indicado na embalagem e enxague bem.

Para fortalecer a raiz do cabelo, algumas pessoas aplicam o óleo de amêndoas no couro cabeludo e massageiam com os dedos essa região. Depois, a lavagem é feita com um shampoo anticaspa. Massageie o couro cabeludo, enxague, passe condicionador no comprimento e lave novamente.



Pode dormir com o óleo de amêndoas no cabelo?

Sim! Você pode usar o óleo de amêndoas (sempre na versão vegetal) também para fazer a sua umectação noturna. A diferença desse procedimento para a umectação tradicional é que você aplica o ingrediente nos fios, deixa agir durante toda a noite enquanto você dorme e só enxagua na manhã seguinte.



Capítulo 3: 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.

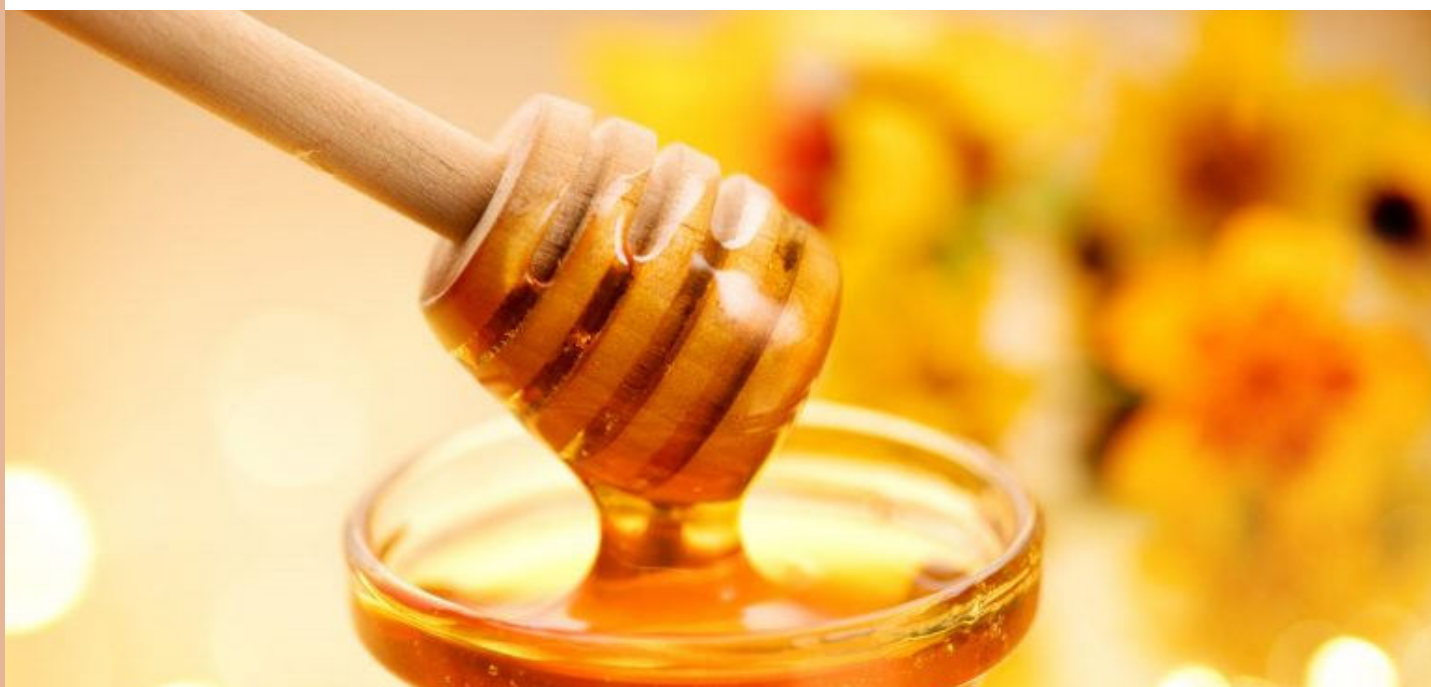


1 colher (sopa) de vinagre de maçã



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 (pirrolidonacarboxílico) 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



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 no 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 pela 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 fios melhorando a textura e a vida deixando o cabelo mais encorpado, mais brilhante.



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) 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, doa 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.

O azeite de oliva penetra no córtex do o repondo os lipídios que o cabelo precisa para ficar macio e com elasticidade natural.

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 mono-insaturados, ácido oleico, propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e também a vitamina E que 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!

1. Coloque todos os ingredientes em um pote de vidro e misture bem.
2. 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.
3. Após esse período coe a mistura do vidro usando um pano limpo e em seguida basta colocar o líquido coado de volta no vidro.
4. 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.
5. Após isso deixe o óleo agir durante 1 hora.
6. 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.



MEUS PARABÉNS!

Meus parabéns, você chegou ao final deste ebook. :)

Espero que com todo o conteúdo que te entreguei, você possa ter aprendido a manter seus cabelos mais hidratados, sedosos e claro estimular o crescimento dos fios de forma simples e descomplicada.

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



GUIA DO CABELÃO PERFEITO

