**Красота от Природы**

*Картотека рецептов ухода за волосами на основе трав и народных средств*

**Аннотация**

Эта картотека содержит ингредиенты рецептов для ухода за волосами, созданные на основе лекарственных средств и проверенных народных трав. Рецепты разделены на категории: общие, для окрашенных волос, детские, сезонные. Все средства легко готовятся в домашних условиях и подбираются под разные типы волос и образы.

**🎯 Цель картотеки:**

Создать удобную и систематизированную коллекцию натуральных рецептов по уходу за волосами, основанную на использовании лекарственных трав и народных средств. Целью является помощь в сохранении и улучшении здоровья волос с помощью доступных, безопасных и экологически чистых ингредиентов.

**👥 Целевая аудитория:**

* Женщины и мужчины, интересующиеся натуральным уходом за волосами
* Люди, желающие перейти на экологическую и домашнюю косметику.
* Те, кто сталкивается с проблемами: выпадение волос, перхоть, сухость, жирность, тусклость.
* Мамы, которые ищут безопасные средства для детей
* Участники курсов по косметологии, эстетике, фитотерапии
* Все, кто ценит достоверные знания и мудрость природы

 Карточки картотеки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название рецепта  | Основное действие |
| 1 | Отвар крапивы для роста волос | Укрепление корней, против выпадения |
| 2 | Маска с хной и ромашкой для блеска волос | Придание блеска, питание |
| 3 | Маска с яйцом и репейным маслом для роста волос | Стимуляция роста, питание |
| 4 | Луковая маска против выпадения волос | Укрепление, стимуляция роста |
| 5 | Шампунь из мыльного ореха | Мягкое очищение |
| 6 | Маска с маслом жожоба и ромашкой | Сохранение цвета, питание |
| 7 | Ополаскиватель из яблочного уксуса и мяты | Блеск, закрытие чешуйки волос |
| 8 | Маска с авокадо и касторовым маслом | Глубокое восстановление |
| 9 | Натуральный ополаскиватель из череды  | Мягкое очищение, успокоение кожи головы |
| 10 | Маска-бальзам с розовой водой и календулой | Успокаивает кожу головы |
| 11 | Маска с бананом и овсяным молоком | Увлажнение, питание |
| 12 | Маска с кокосовым маслом и мёдом | Защита от холода, питание |
| 13 | Бальзам с лавандой и шелковицей | Антистатик, придание блеска |
| 14 | Маска с алоэ вера и зелёным чаем | Успокоение, защита от солнца |
| 15 | Спрей с огурцом и мятой | Освежение, увлажнение |

**📌 Общие рекомендации**

Перед началом использования любых средств на основе трав и народных ингредиентов важно соблюдать следующие правила:

**✅ Проверка на аллергию:**

* Перед первым применением нанесите небольшое количество смеси на внутреннюю сторону запястья или за ухом.
* Подождите 24 часа — если появилось покраснение, сухость или раздражение, средство не подходит.

**✅Чистота и гигиена:**

* Все инструменты (миски, ложки) должны быть чистыми.
* Не используйте металлическую посуду при работе с травами — предпочтительнее стекло или керамику.

**✅ Свежесть средств:**

* Самые натуральные маски и ополаскиватели не хранятся долго , особенно без консервантов.
* Приготовьте только необходимое количество и сразу же воспользуйтесь либо храните в холодильнике не более 2–3 дней.

**✅Температурный состав:**

* Наносить средство чуть горячее или теплое — это обеспечивает наилучшее проникновение минеральных веществ. Избегайте ожогов кожи головы.

**✅ Регулярность:**

* Для достижения видимого результата большинство рецептов необходимо использовать регулярно , минимум 1–2 раза в неделю в течение месяца.

**✅ Индивидуальный подход:**

* Каждый тип волос и кожи головы уникален. Если рецепт не подошёл — попробуйте другой.
* При серьёзных проблемах (себорея, облысение) обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

**🌿 Карточка №1**

**🌿 Название: Отвар крапивы для роста волос**

**💬 Тип волос/проблема: Выпадение, жирность кожи головы.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Сухие листья крапивы — 2 ст. л.
* Вода — 500 мл

**🔬 Способ приготовления:**

Залейте крапиву кипятком, прокипятите 5 минут, дайте настояться 1–2 часа.

**🛁 Способ применения:**

Ополаскивайте волосы после мытья головы.

**✨ Эффект:**

Укрепляет корни, уменьшает жирность кожи головы.

**❗️Примечание:**

Можно делать 2–3 раза в неделю. Подходит для всех типов волос.

**🌿 Карточка №2**

**🌿 Название: Маска с хной и ромашкой для блеска**

**💬 Тип волос/проблема: Тусклые, поврежденные.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Бесцветная хна — 2 ст. л.
* Отвар ромашки — 100 мл

**🔬 Способ приготовления:**

Заварите ромашку (1 ст. ложку цветков на кипяток объемом 100 мл), оставьте остывать. Добавьте хну, замешать до консистенции густой сметаны.

**🛁 Способ применения:**

Нанесите на чистые влажные волосы на 20–30 минут, смойте теплой водой.

**✨ Эффект:**

Придает блеск, делает волосы мягкими.

**❗️Примечание:**

Не окрашивает волосы благодаря бесцветной хне.

**🌿 Карточка №3**

**🌿 Название: Маска с яйцом и репейным маслом для роста волос.**

**💬 Тип волос/проблема: Медленно растущие, ослабленные.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Яичный желток — 1 шт.
* Репейное масло — 1 ч. л. л.
* Мёд — 1 ч. л. (по желанию)

**🔬 Способ приготовления:**

Взбейте желток, масло и мёд.

**🛁 Способ применения:**

Нанесите на кожу головы, по всей длине волос. Утеплите голову полотенцем, через 30–40 минут смойте прохладной водой.

**✨ Эффект:**

Стимулирует рост, питает фолликулы, увлажняет.

**❗️Примечание:**

Идеально использовать перед сном.

**🌿 Карточка №4**

**🌿 Название: Луковая маска против выпадений волос.**

**💬 Тип волос/проблема: Выпадающие.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Луковый сок — 2 ст. л.
* Мёд — 1 ч. л.
* Касторовое масло — 1 ч. л. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Выжмите сок из лука и добавьте все ингредиенты.

**🛁 Способ применения:**

Нанесите на корни, втереть, оставьте на 30–40 минут. Промойте шампунем, чтобы убрать запах.

**✨ Эффект:**

Улучшает микроциркуляцию, стимулирует рост, уменьшает выпадение.

**❗️Примечание:**

Если запах слишком сильный — можно добавить немного эфирного масла мяты.

**🌿 Карточка №5**

**🌿 Название: Шампунь из мыльного ореха**

**💬 Тип волос/проблема: Чувствительная, склонная к раздражению кожа головы.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Измельчённые плоды мыльного дерева (Sapindus) — 3–4 шт.
* Вода — 500 мл

**🔬 Способ приготовления:**

Залейте плоды кипятком, варите 10–15 минут, остудите.

**🛁 Способ применения:**

Используйте натуральный шампунь для достижения эффекта.

**✨ Эффект:**

Нежно очищает, не сушит кожу, подходит для ежедневного использования.

**❗️Примечание:**

Можно добавить несколько капель эфирного масла лаванды для аромата.

**🎨 Карточка №6**

**🌿 Название: Маска с маслом жожоба и ромашкой.**

**💬 Тип волос/проблема: Окрашенные, тусклые.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Масло жожоба — 1 ст. л.
* Отвар ромашки — 2 ст. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Добавьте масло в остуженный отвар ромашки.

**🛁 Способ применения:**

Наносите на всю длину волос, перед мытьем головы, оставьте на 30 минут.

**✨ Эффект:**

Удерживает цвет, питает и делает волосы мягкими.

**❗️Примечание:**

Подходит для еженедельного использования. Идеально после химического окрашивания.

**🎨 Карточка №7**

**🌿 Название: Ополаскиватель из яблочного уксуса и мяты**

**💬 Тип волос/проблема: Окрашенные, тусклые и ослабленные волосы.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Яблочный уксус — 1 ст. л.
* Вода — 250 мл
* Листья свежей мяты — несколько штук

**🔬 Способ приготовления:**

Залейте мяту кипятком, остудите и добавьте уксус.

**🛁 Способ применения:**

Используйте как ополаскиватель после того, как помыли голову.

**✨ Эффект:**

Придаёт блеск, закрывает чешуйки волос, фиксирует цвет.

**❗️Примечание:**

Если кожа головы чувствительная — разбавьте уксус большим количеством воды.

**🎨 Карточка №8**

**🌿 Название: Маска с авокадо и касторовым маслом.**

**💬 Тип волос/проблема: Сильно повреждённые после окрашивания.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Авокадо — ½ шт.
* Касторовое масло — 1 ч. л. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Разомните авокадо, добавьте касторовое масло к массе.

**🛁 Способ применения:**

Нанесите на всю длину, укутайте полотенцем, через 40–60 минут смойте.

**✨ Эффект:**

Глубоко восстанавливает структуру волос.

**❗️Примечание:**

Можно добавить немного мёда для усиления питания.

**👶 Карточка №9**

**🌿 Название: Натуральный ополаскиватель из череды.**

**💬 Тип волос/проблема: Все типы, чувствительная кожа.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Череда — 1 ст. л.
* Вода — 250 мл

**🔬 Способ приготовления:**

Залейте траву кипятком, проварите 10 минут, процедите.

**🛁 Способ применения:**

Ополоснуть отваром после мытья головы.

**✨ Эффект:**

Мягко очищает, смягчает кожу головы, подходит для частого использования.

**❗️Примечание:**

Безопасно для детей старше 1 года.

**👶 Карточка №10**

**🌿 Название: Маска-бальзам с розовой водой и календулой.**

**💬 Тип волос/проблема: Склонные к раздражению и сухости кожи головы.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Розовая вода — 2 ст. л.
* Настой календулы — 1 ст. л.

**🔬 Способ приготовления:**

С добавить компоненты.

**🛁 Способ применения:**

Ополаскивать волосы после мытья головы.

**✨ Эффект:**

Успокаивает кожу, снимает зуд, устраняет перхоть.

**❗️Примечание:**

Подходит даже для самых маленьких.

**👶 Карточка №11**

**🌿 Название: Маска с бананом и овсяным молоком**

**💬 Тип волос/проблема: Сухие, кудрявые.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Половина спелого банана
* Овсяное молоко — 2 ст. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Разомните банан, добавьте овсяное молоко.

**🛁 Способ применения:**

Нанесите на влажные волосы, смойте через 20–30 минут.

**✨ Эффект:**

Питает, увлажняет, способствует расчёсыванию.

**❗️Примечание:**

Отлично подходит для девочек с кудрявыми волосами.

**❄️🌞Карточка №12**

**🌿 Название: Маска с кокосовым маслом и медом.**

**💬 Тип волос/проблема: Сухие, секущиеся.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Кокосовое масло — 2 ст. л.
* Мёд — 1 ч. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Подогрейте масло до жидкого состояния, добавьте мёд.

**🛁 Способ применения:**

Распределите маску от корней и по всей длине волос, оставьте на ночь (можно под колпак).

**✨ Эффект:**

Защищает от холода, устраняет секущиеся кончики волос, питает.

**❗️Примечание:**

Хорошо использовать в холодное время года.

**❄️🌞Карточка №13**

**🌿 Название: Бальзам с лавандой и шелковицей.**

**💬 Тип волос/проблема: Склонные к электризации.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Лавандовый отвар — 50 мл
* Сок чёрной шелковицы — 1 ст. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Смешайте ингредиенты.

**🛁 Способ применения:**

Распылите или распределите руками по всей длине волос.

**✨ Эффект:**

Антистатический эффект, придание блеска.

**❗️Примечание:**

Можно шелковицу использовать со свекольным соком.

**❄️🌞Карточка №14**

**🌿 Название: Маска с алоэ вера и зелёным чаем.**

**💬 Тип волос/проблема: Сухие, поврежденные солнцем.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Гель алоэ вера — 2 ст. л.
* Заваренный зеленый чай — 1 ст. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Добавьте гель в чай.

**🛁 Способ применения:**

Нанесите на кожу головы и волосы.

**✨ Эффект:**

Охлаждает, успокаивает, восстанавливает.

**❗️Примечание:**

Идеально подходит после длительного пребывания на солнце.

**❄️🌞Карточка №15**

**🌿 Название: Спрей с огурцом и мятой**

**💬 Тип волос/проблема: Любой, для тусклых и сухих волос.**

**🧾 Ингредиенты:**

* Сок огурца — 2 ст. л.
* Настой мяты — 2 ст. л.

**🔬 Способ приготовления:**

Измельчите огурец, процедите сок, смешайте с соком мяты.

**🛁 Способ применения:**

Распылите по всей длине волос.

**✨ Эффект:**

Охлаждает, увлажняет, придаёт свежесть.

**❗️Примечание:**

Можно хранить в холодильнике до 3 дней.

**📌 Заключение**

Картотека рецептов ухода за волосами, основанная на использовании народных средств и лечебных средств , — это ценное лечебное пособие для тех, кто стремится сохранить здоровье и красоту своих волос средствами природы.

Использование натуральных компонентов Позволяет:

* Укрепить корни и предотвратить выпадение,
* Увлажнить и питать волосы,
* Придать блеск и здоровый вид,
* Избавиться от перхоти и себореи,
* сохранить цвет окрашенных волос,
* Оказать сезонную защиту и восстановление.

Все рецепты просты в приготовлении, экономичны и доступны. Они могут быть предметом домашнего ухода как для взрослых, так и для детей.

— Помните: природа щедра на дары, но требует внимания и уважения . Используйте используемые средства для любви к себе и своему телу — и вы обязательно заметите результат!