ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ БЛЕСКА И РОСТА ВОЛОС на ночь
Маску готовим в 2 этапа.
1. Выберите основу для маски, подходящую вашему типу волос:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **для нормальных волос**  | **для жирных волос**  | **для сухих волос**  | **при выпадении волос**  |
| 1 ч.л. кокосового масла, 1 ст.л. миндального масла,  | 1 ч.л. кокосового масла, 1 ст.л. конопляного масла, 2 ч.л. лимонного сока | 1 ч.л. масла ши, 1 ст.л. масла авокадо,  | 1 ст.л. масла арганы, 1 ст.л. кунжутного масла,  |

Вы можете заменить масла, которых у вас нет. Если нет обозначенных, берем то что есть. Подойдут нам любые базовые нерафинированные масла, но особенно хороши следующие масла: брокколи, аргана, амла, зародыши пшеницы, конопляное, макадамия, миндаль, кунжут, оливковое, репейное. Кокосовое масло не используем без других масел.

2. Добавляем эфирные масла

ЭМ, которые можно добавлять по 1-2 капли:
- при выпадении и для стимуляции роста: бей, розмарин, мускат, сосна.
- для гладкости, шелковистости и против сечения: иланг-иланг, роза, сандал.

Как наносить?

1. Наносим маску предварительно нагрев ее до температуры тела на водяной бане. На ЧИСТЫЕ влажные распаренные волосы (идеально после бани или сауны) на 30-60 минут, маску необходимо утеплить.
2. Затем маску смываем 1 раз шампунем и ополаскиваем волосы.
3. Ложимся спать (волосы не пачкают белье, но еще на вид «грязные»). Ночью маска продолжает работать.
4. На утро смываем до чистоты.