

# Hatékonyan ápolják a gyógynövények a haját

Kutatások igazolták, hogy sokkal könnyebb jól fizető munkát találnunk, illetve kedvező megállapodásokat köt-nünk, ha ápoltak vagyunk. Az ápoltság és a szépség oszlopa a haj. Nagy baj, ha ez gyorsan elzsírosodik, mert elveszíti a formáját, amivel az arcunk jó adottságait lehet felerősíteni, a gyengéit pedig eltakarni. A legnagyobb probléma azonban az, hogy a zsíros haj ápolatlanságot sugároz az emberek felé.

Zsíros haja lehet valakinek alkati, de hormonális okból is – nőknél például a menstruációs időszak környékén, vagy a szennyezett levegőben tartózkodástól –, de attól is kialakulhat, ha erős zsírtalanító hatású vagy nagyobb vegyszer tartalmú samponokat használ valaki rendszeresen. Ettől ugyanis felborul a fejbőr és a haj flórája.

A haj erőteljes zsírosodásának kezelésekor nagyon fontos legelőször az okot meghatározni, mert csak akkor le-

## A természetgyógyász tanácsai

Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a **termesztgyogyasz@borsonline.hu** e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.



het hosszú távú eredményt elérni, ha a kiváltó okot megszüntetjük. Alapvetően csak enyhe és természetes anyagokból készülő samponokat használjon, mert a vegyszerektől hosszú távon a fej öntisztulása felerősödik, ami a zsírmirigyek aktivitását növeli. Keverjenek össze egyenlő arányban kakukkfűvet, zsurlót, zsályát és rozmaringot. Ebből a keverékből fél liter forró vízzel forrázzon le egy evőkanálnyi, 15–20 perc ázás után szűrje le, és öntsön hozzá még kb. fél liter tisztított vagy ásványvizet. Ebbe tegye bele a fejét 4–5 percre minden hajmosás után, majd napon vagy szobamelegben (szárító nélkül) hagyja magától megszáradni. A sarkantyúvirág önmagában is csodákra képes.

HÉTFŐN

Vállalkozás

HOROSZKÓP

2008