

TÔNICOS CASEIROS

Bônus Desafio Da Rapunzel



Receitas De Tônicos Para Acelerar o
Crescimento e Combater a Queda

01-TÔNICO DE GOIABEIRA



INGREDIENTES

- 1 litro de água filtrada ou mineral
- Folhas de goiabeira. Uma quantidade equivalente a uma mão cheia com as folhas.

BENEFÍCIOS DA GOIABEIRA NO CABELO

Faz com que o cabelo cresça mais rápido e saudável.

Age no equilíbrio da saúde do couro cabeludo, evitando e tratando a caspa capilar.

Evita a queda capilar e a calvície.

Protege contra os raios anti violetas agressivos.

A goiabeira tem melanina que evita a perda da coloração do cabelo.

Promove uma limpeza profunda no couro cabeludo evitando a oleosidade excessiva.

Faz com que o cabelo fique com mais brilho e saudável.

COMO FAZER

- Coloque a água filtrada ou mineral em uma panela e leve ao fogo até que comece a borbulhar e esteja bem aquecida.
- Em seguida coloque as folhas da goiabeira dentro da panela com a água e desligue o fogo.
- Abafe com uma tampa e deixe descansar por 20 minutos.
- Passado esse tempo coe e reserve apenas o líquido.

COMO APLICAR

Lave os cabelos com shampoo e se preferir aplique um condicionador apenas da metade do cabelo para as pontas.

- Tire o excesso da água do cabelo com a toalha, deixando-a até que eles estejam úmidos mas sem excesso da água.
- Coloque o chá em um frasco ou um borrifador para facilitar na aplicação.
- Em seguida faça a aplicação do chá da goiabeira já frio em todo o couro cabeludo, certificando-se que ele fique bem encharcado pelo líquido.

- Após ter aplicado, comece uma massagem com as pontas dos dedos em movimentos circulares de 5 a 10 minutos.

- Após terminar a massagem prenda o cabelo e deixe agir de 1 a 2 horas.

Se preferir pode também fazer a aplicação à noite, com os cabelos já secos. Nesse caso basta aplicar o tônico no couro cabeludo, fazer a massagem, prender o cabelo e embrulhar com uma camisa de algodão.

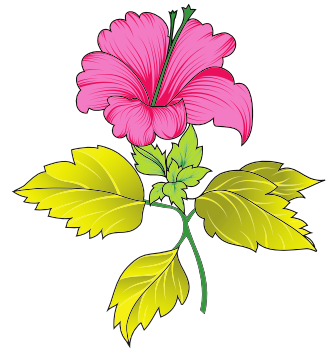
- Deixe descansar durante toda a noite. Pela manhã enxágue bem apenas com água morna.

INTERVALO DA APLICAÇÃO

Se a sua queda capilar estiver muito intensa faça a aplicação 3 vezes na semana.

Mas se quiser usar apenas para acelerar o crescimento dos fios, faça a aplicação somente duas vezes na semana.

02-TÔNICO DE HIBISCO



INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 4 colheres (sopa) da flor seca do hibisco
- Um pedaço de gengibre sem casca e picado.
- 1 dente de alho sem o miolo para não ficar forte
- 1 colher (chá) de óleo essencial de lavanda

As folhas de hibisco contém sais minerais vitaminas A, B1, C e aminoácidos, que evita a queda, a caspa e combate o envelhecimento precoce dos fios fortalecendo a raiz do cabelo

O alho age na prevenção de perda de cabelo, promove o crescimento de novos fios, melhora o aspecto, combate a queda , além de fortalecer o cabelo estimulando o crescimento.

O óleo de lavanda age na prevenção na perda de cabelo. Ele dará a receita um aroma bom evitando a queda de cabelo.

COMO FAZER

Misture em uma panela a água, o hibisco e o gengibre. Leve ao fogo e deixe ferver por 5 minutos. Acrescente o alho e bata bem tudo no liquidificador até triturar bastante.

Depois coe e acrescente a mistura o óleo essencial de lavanda. Misture bem e coloque em um borrifador. Guarde na geladeira com a validade de até 30 dias.

COMO APLICAR

Antes de lavar o cabelo aplique o tônico na raiz massageando bem em movimentos circulares.

- Deixe agir por 30 minutos.
- Em seguida lave o cabelo normalmente como de costume e hidrate.
- O uso do tônico pode ser feito 3 vezes na semana.

03-TÔNICO DE ALECRIM



INGREDIENTES

- 2 colheres de opa de alecrim fresco ou 1 colher de sopa de alecrim seco
- 2 xícaras de água

- Estimula a circulação sanguínea no couro cabeludo;
- Age contra a queda de cabelo;
- Ajuda o cabelo crescer mais rápido e saudável;
- Limpa bem o cabelo, possui propriedade antibacteriana;
- Trata o couro cabeludo escamoso, irritado ou com caspa.
- Evita o aparecimento de fios brancos em cabelos escuros.

MODO DE PREPARO

Leve a água ao fogo até ferver, adicione o alecrim e deixe fervendo por mais 2 ou 3 minutos. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco.

Coloque em um recipiente limpo, pode ser um frasco spray (borrifador) para facilitar a aplicação.

Dependendo do comprimento do seu cabelo, esta quantidade vai dar para 2 ou 3 aplicações.

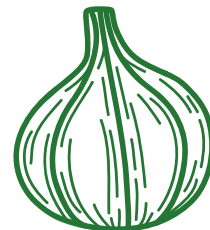
O que restar pode ser armazenado na geladeira por até uma semana.

COMO USAR NO CABELO

Usar o tônico de alecrim no cabelo com frequência, 2 ou 3 vezes na semana, ajuda no crescimento dos fios de forma saudável.

Você pode usar depois da lavagem dos fios, aplicando no couro cabeludo e massageando com os dedos, deixando agir por 20 minutos, ou retirar só na próxima lavagem.

04-TÔNICO COM ALHO



INGREDIENTES

- 2 cebolas.
- 1 cabeça de alho.
- 2 colheres (chá) de óleo de rícino vegetal.

A cebola e o alho são ingredientes que estimulam a microcirculação sanguínea e fazem o cabelo crescer mais rápido, além de tratar a queda, caspa e também coceiras.

O óleo de rícino é bem conhecido por ser estimulante, ativa a circulação sanguínea fazendo com que o cabelo cresça muito mais rápido.

COMO FAZER

Descasque a cebola e o alho e corte a cebola em rodela.

- Coloque tudo no liquidificador e adicione de 50 a 100 ml de água, dependendo da quantidade de tônico que você deseja fazer.

- Bata bem, depois coe com o auxílio de um pano limpo ou um coador e coloque em um recipiente.

COMO APLICAR

Com o cabelo sujo faça a aplicação da receita em todo o couro cabeludo encharcado bem.

- Em seguida faça uma massagem com as pontas dos dedos em movimentos circulares para ativar a micro-circulação sanguínea e fazer com que o tônico penetre no couro cabeludo.

- Após isso deixe agir por 1 hora e lave o cabelo normalmente.

INTERVALO DA APLICAÇÃO

A aplicação pode ser feita toda semana de 2 a 3 vezes e o tônico pode ser mantido na geladeira por 15 dias.

Uma vantagem é que não fica com cheiro no cabelo, pois o shampoo remove tudo.

O cabelo acaba ficando com o cheiro do shampoo e condicionador que você usar.

05-TÔNICO DE ÁGUA DE ARROZ



INGREDIENTES

- Água de arroz
- Hortelã
- 3 ramos de Alecrim
- 3 Colheres (sopa) de Feno Grego

A água de arroz é usada por gerações principalmente na Ásia para hidratar a pele e os cabelos.

Ela ajuda na renovação celular e também rica em agentes hidratantes e antioxidantes.

A hortelã tem função bactericida e fortalece o cabelo e estimula o crescimento saudável dos fios.

O Alecrim é um estimulante para o crescimento saudável dos fios, combate a queda e também tem ação anti-inflamatória e antisséptica.

O feno grego estimula a circulação sanguínea ajudando no crescimento e fortalecimento, além de tratar o couro cabeludo, a caspa e combater a queda capilar.

COMO FAZER

Coloque em um potinho o arroz cru aproximadamente dois punhados e 1 copo de água fria.

- Mexa de vez enquanto para o arroz soltar a água branca.
- Em outro pote coloque o feno grego, a hortelã, o alecrim e água quente até cobrir.
- Tampe para abafar e deixe descansar por 30 minutos.
- Coe o arroz em uma peneira e também a mistura do feno grego.
- Em um potinho misture a água do arroz e a água da mistura do feno grego. Coloque em um borrifador

COMO APLICAR

Com o cabelo seco ou ainda com o óleo no cabelo depois da umectação, comece aplicação do tônico em toda a raiz e um pouco também no comprimento.

- Faça massagem em movimentos circulares com as pontas dos dedos no couro cabeludo.
- Depois prenda o cabelo e coloque uma touca para abafar deixando agir por 40 minutos. Após isso, lave os cabelos normalmente com o shampoo.
- Em seguida tire o excesso de água com a toalha e aplique uma máscara hidratante mecha por mecha.
- Deixe agir o tempo descrito no rótulo, depois enxágue e finalize como desejar.

06-TÔNICO DE HORTELÃ



INGREDIENTES

- 2 ramos de hortelã.
- Um pouquinho de água bem quente
- Máscara capilar que possa ser aplicada no couro cabeludo.
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal de jaborandi
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal de canela.

A hortelã é adstringente e antioxidante e acaba com os fungos no couro cabeludo, além de estimular o crescimento do cabelo.

O óleo de jaborandi é maravilhoso para crescimento capilar e para combater a queda, inclusive existem vários shampoos com esse componente na fórmula.

O óleo vegetal de canela também é muito estimulante para o crescimento capilar.

COMO FAZER

Coloque as folhas de hortelã em um recipiente de vidro ou de louça e preencha com um pouquinho de água.

- Em seguida tampe para abafar. Faça do mesmo jeito como se fosse fazer um chá, porém bem mais concentrado, por isso utilize pouca quantidade de água.

- Após esfriar coloque duas colheres do chá em um recipiente de plástico. Adicione a quantidade de máscara e óleo vegetal que você costuma usar no seu cabelo e depois misture bem até formar obter uma forma mais homogênea

.

“Grávidas e lactantes devem evitar esses óleos estimulantes. Use óleo de coco no lugar”

COMO APLICAR

Com o cabelo seco (podendo estar limpo ou sujo), comece a aplicação da receita no couro cabeludo e o que sobrar, aplique no comprimento dos fios.

- Coloque uma camiseta no travesseiro para não sujar a fronha e vá dormir.

- No outro dia entre no banho e deixe a água morna cair sobre o cabelo para derreter a mistura e em seguida faça a aplicação do shampoo e hidrate usando uma máscara de ação rápida.

07-TÔNICO DE JABORANDI

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de jaborandi
- 1 colher de óleo de rícino
- 50 ml de água

Você encontra jaborandi triturado ou sua versão em potinhos em farmácias e lojas de produtos naturais.

Quem usar esse tônico capilar caseiro, perceberá que o cabelo vai crescer num ritmo muito mais acelerado.

Outros benefícios que esse tônico oferece é deixar os seus fios fortalecidos e sem caspa.

COMO FAZER

Comece colocando o 50 ml de água numa panela no fogo e então acrescente 1 colher de sopa de jaborandi. Assim que percebe que começou a ferver desligue e tampe a panela.

Aguarde que descanse por cerca de meia hora, depois disso passe o conteúdo numa peneira. Acrescente então o óleo de rícino, o resultado deverá ser colocado num recipiente adequado.

COMO APLICAR

Para que o tônico capilar caseiro possa fazer o efeito esperado é necessário que o seu cabelo esteja bem limpo, para isso lave com shampoo e condicionador a sua escolha.

Com uma toalha retire o excesso de água das madeixas.

Aplique no couro cabeludo tendo o cuidado de fazer uma massagem com os dedos ativando a circulação na região.

Após a aplicação não é necessário lavar o cabelo para retirar o tônico.

DICA ESPECIAL

Para quem tem cabelo oleoso, é importante aplicar o tônico nos fios secos e deixar que haja somente umas duas horas.

Na sequência lave o cabelo com shampoo para o seu tipo de cabelo

FREQUÊNCIA DE USO

A dica é usar o tônico de duas a três vezes por semana, em pouco tempo de uso você irá perceber os resultados.

É importante alertar que o uso de jaborandi não é indicado para gestantes, lactantes, crianças e pessoas que tenham problemas cardiovasculares.

08-RECEITA BÔNUS

Para quem gosta de opções, selecionamos mais uma receita de tônico capilar para ajudar o seu cabelo a crescer forte e saudável.

INGREDIENTES

- 100 ml de vinagre de maçã
- 1 copo de água
- 3 folhas de eucalipto
- 3 folhas de louro

COMO FAZER

Para começar, coloque o copo de água numa panela e leve ao fogo.

Ao observar que começou a ferver adicione as folhas de eucalipto e de louro. Tampe a panela e espere que esfrie. Quando estiver frio adicione o vinagre de maçã.

COMO APLICAR

O tônico deverá ser aplicado na raiz do cabelo seco, para que ele tenha resultados mais efetivos é interessante massagear fazendo movimentos circulares.

Espere que o produto aja por cerca de 1 hora. Em seguida você deverá lavar os fios usando shampoo e condicionador. Você pode aplicar esse tônico capilar caseiro entre duas e três vezes por semana.

DICAS E CUIDADOS

Todos os tônicos sugeridos podem ser armazenados para uso posterior.

O ideal é armazená-los na geladeira para preservar suas propriedades. Nem todos esses tônicos caseiros são úteis para todos os tipos de cabelo.

Assim, faça um teste em uma mecha de cabelo antes de distribuir o produto por todo o cabelo e observe o resultado após algumas horas ou um dia.

Obs: A massagem ajuda o tônico penetrar melhor nos folículos capilares estimulando assim o crescimento saudável dos fios.

Resumindo, se você seguir a agenda capilar de crescimento que apresentei, abandonar os hábitos que danificam os fios e fazer essas receitas citadas aqui, seu cabelo vai crescer rapidamente.

OBRIGADO!