

# Kozieradka, siemię Iniane, pokrzywa - naturalna pielęgnacja włosów

Obecnie zioła coraz częściej stosowane są jako naturalne kosmetyki. Zarówno kozieradka, siemię Iniane jak i pokrzywa posiadają wiele właściwości, które korzystnie wpływają na zdrowie człowieka. Wszystkie te rośliny łączy również jedna cecha - są one coraz powszechniej stosowane w naturalnej pielęgnacji włosów.

## Kozieradka

**Kozieradka, inaczej zwana koniczyną grecką lub bożą trawką jest rośliną z rodziny bobowatych.** Pierwotnie była uprawiana na terenie Azji oraz Europy Wschodniej, obecnie jednak występuje niemal na całym świecie, również w Polsce. Liście kozieradki są trójlistne, koloru zielonego, natomiast kwiaty żółtego. Dzięki swoim licznym właściwościom od wieków jest ona wykorzystywana w medycynie azjatyckiej.

**Koniczyna grecka jest głównie stosowana jako przyprawa. Działa ona osłaniająco i przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego oraz na skórę.** Bardzo często jest stosowana przy wrzodach żołądka, hemoroidach, zaparciach oraz w zapobieganiu powstawania raka jelita grubego. Nasiona kozieradki są również stosowane w celu obniżenia poziomu cholesterolu i cukru we krwi oraz pomocniczo w leczeniu chorób pasożytniczych przewodu pokarmowego. W kosmetyce kozieradka jest stosowana w celu zapobiegania wypadania włosów i stymulacji wzrostu nowych.

## Kozieradka na włosy

Nasiona kozieradki dostępne są w aptekach lub sklepach ze zdrową żywnością. Najczęściej stosuje się je zewnętrznie jako okłady lub płukanki w celu zapobiegania wypadaniu włosów. Łyżeczkę nasion należy zalać połową szklanki wody i tak przygotowany napar można wcierać we włosy. Najlepsze efekty uzyskuje się przy codziennym stosowaniu, po około miesiącu. **Nasiona kozieradki można również stosować jako maskę na włosy.** W tym celu należy wymieszać je razem olejem kokosowym lub oliwą z oliwek. Następnie należy podgrzać tę mieszaninę i nakładać na skórę głowy i włosy. Kozieradka stosowana w taki sposób, zmniejsza również ilość łupieżu.

## Siemię Iniane

**Siemię Iniane są to nasiona lnu zwyczajnego, koloru szarobrazowego, dostępne w aptekach lub sklepach zielarskich.** Po zalaniu wodą kilkakrotnie powiększają swoją objętość i otaczają się dużą ilością śluzu. Siemię Iniane jest jednym z najpopularniejszych środków medycyny naturalnej. Związki zawarte w siemieniu łatwo się utleniają, dlatego nie zaleca się kupowania siemienia mielonego fabrycznie.

Nasiona lnu mają bardzo szerokie zastosowanie. Między innymi działają łagodząco na dolegliwości układu pokarmowego, a także są stosowane dla zapewnienia prawidłowej perystaltyki jelit, mają również właściwości lekko przeczyszczające. **Siemię Iniane sprzyja również odchudzaniu.** Nasiona lnu dzięki zawartości nienasyconych kwasów

tłuszczowych zapobiegają występowaniu miażdżycy i doskonale wpływają na elastyczność skóry. Są one szczególnie polecane kobietom w wieku okołomenopauzalnym, ponieważ regulują poziom estrogenów.

## Siemię lniane na włosy

**Siemię lniane bardzo dobrze wygładza i nawilża włosy oraz nadaje im blasku.** Włosy lepiej się układają i sprawiają wrażenie gęstszych i zdrowszych. Nasiona lnu z powodzeniem mogą zastąpić odżywki i żele do włosów, najlepiej jednak sprawdzają się jako maseczka do włosów. Siemię lniane jest szczególnie zalecane dla włosów suchych i zniszczonych, ze zniszczonymi końcówkami, dla włosów skłonnych do wypadania, farbowanych oraz kręconych i falowanych.

Wywar z siemienia lnianego to znakomita maseczka na włosy. 2-3 łyżki siemienia (najlepiej użyć całych ziarenek) należy zalać szklanką wody i gotować kilka minut. Powstały preparat odcedzić i nałożyć na umyte włosy, po 30-40 minutach dokładnie spłukać. Efekty można zauważyć już po pierwszym użyciu. Włosy stają się lśniąco, puszyste, zdrowe i błyszczące. **Oprócz tego żel z siemienia dobrze podkreśla skręt włosa, dlatego świetnie sprawdza się jako naturalny żel do włosów kręconych.** Można nim również zabezpieczyć końcówki włosów, ponieważ chroni je przed uszkodzeniami mechanicznymi, zapobiega ich rozdławianiu oraz elektryzowaniu. W celu zapobiegania wypadaniu włosów łyżkę siemienia lnianego należy zalać niewielką ilością wrzątku i wypić po około 15 minutach (najlepiej na czczo). Dla uzyskania zadowalających wyników mieszankę taką należy stosować przez minimum 2 miesiące.

## Pokrzywa

**Pokrzywa jest rośliną zielną z rodziny pokrzywowatych, która najczęściej występuje na obszarach o klimacie umiarkowanym, zazwyczaj rośnie dziko - w lasach, ogrodach, polanach, przydrożach i pastwiskach.** Cechą charakterystyczną pokrzywy jest występowanie na niej włosków parzących. Roślina ta, dzięki swoim właściwościom leczniczym, znajduje zastosowanie w medycynie naturalnej. Zawiera witaminy A, K, B2, C oraz wiele makro i mikroelementów między innymi wapń, magnez, potas, siarkę, żelazo, jod, krzem oraz sód.

Pokrzywa zwyczajna dodawana do potraw wpływa na poprawę trawienia, metabolizm usprawnia pracę trzustki, wątroby oraz żołądka. Wykazuje również działanie przeciwbiegunkowe. Wpływa też korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, przez co odgrywa ważną rolę w leczeniu anemii. Pokrzywa obniża poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze oraz jest pomocna w leczeniu chorób układu moczowego poprzez działanie moczopędne. Ze względu na właściwości bakteriobójcze pokrzywę stosuje się również w leczeniu schorzeń skórnych, ropni, trądziku, stanów zapalnych pochwy oraz stanów zapalnych mięśni. Pokrzywa zmniejsza napięcie mięśni oraz poprawia krążenie, przez co jest też stosowana w chorobach skóry głowy, przy łupieżu i łojotoku oraz przy wypadaniu włosów.

## Pokrzywa na włosy

**Napar z pokrzywy stosowany do płukania włosów poprawia ukrwienie skóry głowy, dzięki czemu pobudza cebulki i zapewnia szybki wzrost włosów.** Liście pokrzywy można stosować również w celu zwalczania łupieżu. Świetnie działa także na włosy przetłuszczające się. Ponadto pokrzywa leczy stany zapalne, odkaża i reguluje

pracę gruczołów łojowych dzięki czemu skóra i włosy pozostają odpowiednio nawilżone.

Aby przygotować płukankę do włosów należy garść suszonych liści i łodyg pokrzywy zalać litrem wrzątku i parzyć przez 15 minut pod przykryciem, następnie włosy i skórę głowy poleć przygotowaną wystudzoną płukanką i pozostawić na 10 minut. Po tym czasie włosy należy wysuszyć. Regularnie stosowana płukanka zmniejsza wypadanie włosów oraz sprawia, że włosy są wzmocnione, odżywione, błyszczą i nie przetłuszczają się.

**Kozieradka, siemę lniane oraz pokrzywa są kopalnią cennych, prozdrowotnych substancji. Obecnie są coraz częściej stosowane w naturalnej pielęgnacji włosów.** Konsumenci chętniej wybierają kosmetyki naturalne, ze względu na ich niższą cenę oraz brak substancji chemicznych w składzie. Kozieradka działa przede wszystkim przeciw wypadaniu włosów oraz ma działanie przeciwłupieżowe. Siemę lniane ma wspaniałe właściwości nawilżające, spożywane regularnie powoduje, że włosy szybciej rosną natomiast po zastosowaniu maski czy odżywki z siemienia lnianego włosy nie puszą się, są sypkie, miękkie, nawilżone oraz lepiej się układają i ładnie błyszczą. Pokrzywa natomiast wykazuje silne właściwości przeciwłojotokowe i przeciwłupieżowe oraz sprawia, że włosy mniej wypadają i szybciej rosną.

Literatura:

1. Hojden B., Lecznicze i użytkowe zalety lnu, Wiadomości Zielarskie, 1994, nr 9.
2. Król-Kogus B., Krauze-Baranowska M., Kozieradka pospolita – tradycja stosowania na tle wyników badań naukowych, Postępy Fitoterapii, 2011, nr 3.
3. Nartowska J., Pokrzywa zwyczajna, Panacea, 2007, nr 3, s 6–9.

Author: Sabina Bachleda-Szeliga

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/kozieradka-siemie-lniane-pokrzywa-naturalna-pielęgnacja-wlosow>

