Fisa de documentare si de lucru

**Cum să obții un păr sănătos: rețete de măști naturale pentru păr**

Dacă nu ești fericită cu starea părului tău - poate e prea uscat, prea gras sau ți se cojește scalpul, există o soluție simplă: măștile de păr. Acestea funcționează ca un balsam foarte potent, îți hidratează părul, îi oferă strălucire și îl fac moale, ușor de pieptănat.

Dar nu trebuie să investești mulți bani la salon! Poți prepara acasă o mască eficientă, cu ingrediente naturale. Ingredientele pline de substanțe nutritive îți vor hrăni părul și îl vor încuraja să crească. Îți prezentăm mai jos rețete de măști potrivite pentru fiecare tip de păr.

[1. Beneficiile măștilor naturale de păr](https://www.philips.ro/c-e/blog/articol/beauty/masti-de-par.html#beneficii_m%C4%83%C8%99ti_naturale)

[2. Cât de des ar trebui să aplici masca](https://www.philips.ro/c-e/blog/articol/beauty/masti-de-par.html#frecven%C8%9Ba_aplic%C4%83rii)

[3. Rețete de măști în funcție de tipul părului](https://www.philips.ro/c-e/blog/articol/beauty/masti-de-par.html#re%C8%9Bete_de_m%C4%83%C8%99ti)

1. Beneficiile măștilor naturale de păr

Măștile naturale au același efect benefic asupra părului tău precum cele de la magazin sau salon: îți lasă părul hidratat, moale și strălucitor. Dar îți oferă și câteva avantaje în plus, cum ar fi faptul că poți controla fiecare ingredient care intră în compoziția măștii și deseori vei cheltui și mai puțini bani.

**Prepararea măștii**

Procesul preparării măștii este foarte simplu și deseori poate fi foarte distractiv. Tot ce trebuie să faci este să alegi una dintre măștile prezentate mai jos care să se potrivească tipului tău de păr și să aduni ingredientele din bucătărie.

În plus, pentru a transforma ingredientele într-o mască, vei avea nevoie doar de un bol și uneori de un [blender](https://www.philips.ro/c-m-ho/procesarea-alimentelor/blender/latest) sau un robot de bucătărie. Poți chiar să prepari o cantitate mai mare, care să îți ajungă pentru o lună și să o păstrezi în frigider.

**Ingredientele**

Nu ai nevoie de ingrediente exotice și foarte scumpe pentru a prepara o mască de păr eficientă. De cele mai multe ori, te vei putea bucura de efectele hrănitoare ale unei măști alcătuită doar din ingrediente pe care le ai deja în bucătărie, precum iaurt, miere, ulei de măsline sau avocado.

Vei ști de fiecare dată ce conține masca și nu te vei îngrijora de efectul nociv pe care îl pot avea chimicalele asupra părului tău. Pentru că sunt ingrediente pe care le folosești des în alimentație, nici nu va trebui să investești în plus, deci vei ieși mai ieftin comparativ cu cele achiziționate de la magazin.

**Efectele**

Chiar dacă măștile de păr nu pot altera structura părului tău, în special dacă este foarte deteriorată, acestea au un efect hrănitor pentru cuticula exterioară a părului. Astfel, după ce lași masca să acționeze pentru aproximativ 15 minute, cuticula părului se va închide și chiar și un păr foarte uscat va fi strălucitor și moale la atingere.

2. Cât de des ar trebui să aplici masca

Frecvența aplicării măștii depinde de tipul de păr și de nevoile lui. Un păr uscat, deteriorat, fragil va avea nevoie să fie hidratat mai des cu măști în comparație cu un fir de păr normal sau cu tendințe de îngrășare.

Pentru părul normal, e indicat să folosești masca de păr o dată pe săptămână. O poți face chiar duminică seara și să o transformi într-un întreg ritual spa, în care să îți îngrijești tot corpul. Dacă părul tău este aspru la atingere și are vârfurile despicate, poți folosi masca de hidratare de două-trei ori pe săptămână.

Ai grijă să nu aplici masca prea des, deoarece poate îngreuna părul și acesta poate arăta gras și fără volum. De asemenea, nu aplica masca pe rădăcini, pentru că scalpul secretă deja sebum, un tip de ulei care îl protejează; vârfurile sunt cele care au în general nevoie de hidratare.

3. Rețete de măști în funcție de tipul părului

Atunci când alegi o mască naturală, trebuie să îți analizezi mai întâi tipul de păr și să îți răspunzi la astfel de întrebări. Vreau să îmi hrănesc părul? Vreau să fie mai strălucitor? Vreau să scap de mătreață? Așa vei reuși să alegi masca potrivită nevoilor tale.

**Pentru păr uscat și deteriorat**

Părul poate deveni deteriorat dacă îl vopsești des, în special dacă îl decolorezi, dar și sezonier, vara, când este expus des la soare și vânt puternic. Simptomele unui păr deteriorat sunt: se rupe ușor, cade excesiv, este lipsit de strălucire, iar vârfurile sunt despicate.

**Mască de păr cu ulei de cocos și miere**

Uleiul de cocos este un ingredient versatil, care poate fi folosit pentru piele, gătit, dar și pentru hidratarea părului, deoarece are capacitatea de a reține umezeala. Mierea ajută, de asemenea, la captarea apei în păr pentru hidratare și datorită proprietăților emoliente te ajută să obții un păr strălucitor și moale la atingere.

**Ingrediente:**

* 1 lingură de ulei de cocos
* 1 lingură de miere

**Mod de utilizare:**

* Amestecă toate ingredientele într-un castron.
* Transferă amestecul într-o oală și dă-o pe foc până ingredientele se topesc și amestecul devine omogen.
* Aplică masca pe păr, evitând rădăcinile; acoperă părul cu o cască de duș.
* Lasă masca să acționeze pentru 15-20 de minute și apoi clătește părul.

**Mască de păr cu ulei de cocos, avocado și miere**

Avocado nu este doar un ingredient benefic în dietă, ci și pentru sănătatea părului tău. Acesta conține grăsimi naturale, vitamine (C, E, B9) și minerale (potasiu). Prin introducerea acestuia în compoziția măștii, vei obține un păr hidratat și strălucitor pe care îl poți coafa foarte ușor, cu [placa](https://www.philips.ro/c-m-pe/ingrijirea-parului/placi-de-par) sau ondulatorul.

**Ingrediente:**

* 1 avocado
* 2 ouă
* 1 lingură de miere
* 1 lingură de ulei de cocos

**Mod de utilizare:**

* Folosește un blender pentru a amesteca toate ingredientele.
* Aplică masca pe păr și acoperă-l cu o cască de duș.

Lasă masca să acționeze pentru aproximativ 15-20 de minute și apoi clătește părul.



**Pentru păr cu mătreață**

Mătreața nu are o cauză bine știută, poate fi prezentă din cauza mai multor factori: condiții precum dermatită sau chiar folosirea unor produse nepotrivite pentru curățarea părului. Dacă observi că pielea capului se cojește și ai deseori mâncărimi, încearcă să folosești această mască.

**Mască de păr cu zahăr brun și ulei de măsline**

Zahărul brun funcționează ca un agent de exfoliere care te ajută să scapi de celulele moarte de piele de pe scalp, dar și de alte depuneri de produse folosite pentru stilizarea părului. Uleiul de măsline ajută la hidratarea părului, îi conferă strălucire și previne ruperea acestuia.

**Ingrediente:**

* 2 linguri de zahăr brun
* 1 lingură de ulei de măsline

**Mod de utilizare**

* Amestecă ingredientele într-un castron.
* Aplică amestecul pe păr începând de la rădăcini și masează ușor.

Lasă masca să acționeze timp de 15-20 de minute și apoi clătește părul.

**Pentru păr electrizat**

Electrizarea apare atunci când cuticula îi permite umezelii să iasă din păr. Astfel, firele de păr arată uscate și electrizate, în loc să fie netede și definite. În general, părul ondulat și creț este mai predispus la electrizare, deoarece este mai deshidratat.

**Mască de păr cu banană, iaurt și miere**

Bananele sunt bogate în uleiuri naturale, potasiu și vitamine care hidratează părul și elimină efectul de electrizare. Iaurtul are în componență un nivel ridicat de acid lactic, care poate ajuta la îmbunătățirea aspectului părului degradat.

**Ingrediente:**

* 1 banană tăiată în bucățele
* 2 linguri de iaurt simplu
* 1 lingură de miere

**Mod de utilizare:**

* Folosește un blender pentru a amesteca ingredientele până obții o mască omogenă.
* Aplică masca pe toată lungimea părului și acoperă capul cu o cască de duș.
* Lasă masca de păr să acționeze pentru 30-45 de minute.

Clătește părul și apoi folosește șamponul și balsamul obișnuite.



**Pentru păr gras**

Părul gras este de multe ori un simptom al excesului de sebum secretat de scalp, dar și produsele nepotrivite pot determina îngreunarea acestuia. Dacă părul tău devine gras la doar două ore de la spălare, încearcă să folosești această mască.

**Mască cu ou și lămâie**

Ouăle sunt bogate în vitaminele A, D și E și acizi grași care oferă strălucire părului. Lămâia este ideală pentru părul gras, deoarece absoarbe uleiul în exces de pe scalp, iar vitamina C din compoziție te ajută să obții un păr puternic.

**Ingrediente:**

* 1 albuș
* sucul de la o jumătate de lămâie

**Mod de utilizare:**

* Amestecă ingredientele până obții un amestec omogen.
* Aplică masca pe părul umed și acoperă-l cu o cască de duș.
* Lasă masca să acționeze pentru aproximativ 30-45 de minute.
* Clătește părul și apoi folosește șamponul și balsamul obișnuite.

**Pentru păr normal**

Chiar dacă ai părul normal, fără tendințe de îngrășare sau uscare, nu înseamnă că nu poți beneficia de pe urma utilizării unei măști naturale. O poți folosi pentru a hidrata părul în special în sezonul cald, pentru a obține mai mult volum, strălucire și pentru a stimula creșterea firelor de păr.

**Mască pentru volum cu bere, banane și miere**

Berea conține minerale (siliciu, fosfor, magneziu) și vitamina B, care te ajută să obții un păr voluminos și un fir de păr mai gros. Împreună cu bananele, mierea și oul, masca îți va oferi atât volum, cât și hidratare.

**Ingrediente:**

●     1 banană

●     1 ou

●     ½ bere răsuflată

●     1 lingură de miere

**Mod de utilizare:**

●     Amestecă toate ingredientele într-un blender până obții o consistență omogenă.

●     Aplică masca pe tot părul, masând ușor.

●     Lasă masca să acționeze pentru aproximativ 40 de minute și apoi clătește părul.

**Mască pentru strălucire cu ulei de cocos, căpșune și miere**

Căpșunele sunt pline de vitamina C care ajută corpul să producă colagen, un element important al structurii părului. Această mască elimină uleiul în exces și astfel părul tău va avea o strălucire naturală.

**Ingrediente:**

●     6 căpșune proaspete

●     1 lingură de ulei de cocos

●     1 lingură de miere

**Mod de utilizare:**

●     Amestecă toate ingredientele într-un blender până se formează un piure.

●     Aplică masca pe părul umed.

●     Lasă să acționeze pentru aproximativ 10 minute și clătește părul.

**Mască pentru creșterea părului cu ulei de cocos și scorțișoară**

Scorțișoara are proprietăți antimicrobiene care elimină bacteriile de pe scalp ce afectează creșterea părului. Dacă ai scalpul curat, firele de păr vor crește mai rapid și mai puternice.

**Ingrediente:**

* 1 lingură de ulei de cocos
* 1 linguriță de scorțișoară

**Mod de utilizare:**

* Amestecă ingredientele într-un castron până se omogenizează.
* Aplică masca pe tot părul prin masaj ușor și acoperă scalpul cu o cască de duș. Lasă masca să acționeze pentru aproximativ 45 de minte și apoi clătește părul.

*Nu ai nevoie de mult timp sau de mulți bani pentru a avea un păr sănătos. Trebuie doar să alegi masca potrivită în funcție de tipul tău de păr. Așa că dă fuga în bucătărie și prepară o mască naturală. Ai grijă ca după aplicarea ei să clătești bine părul pe toată lungimea lui și să folosești un*[*uscător de păr*](https://www.philips.ro/c-m-pe/ingrijirea-parului/latest#filters=HAIR_DRYERS_SU)*care să-i păstreze hidratarea și strălucirea. Astfel, în numai 30 de minute te poti bucura de beneficiile ingredientelor naturale.*