

手順

準備

オイル

白いゴマ油を80度に温め冷ましてから保存する
人肌に湯煎して使え
洗顔・メイク落とし・全身のマッサージなどにも使える

リーブは瓶をアルミホイルで巻いて遮光して冷暗所で保存すべし
光に当たると劣化する
使用時に湯煎で人肌にするだけで使える

「キュアリング」といい、不純物を取り除くことによって成分が安定し、皮膚への浸透率や抗酸化作用が高まるとされている。

手順

オリーブオイルや白い胡麻油をあたため地肌マッサージします
シャンプーしなくてもこれで汚れは落ちます
オイルを温める時は湯煎した方がそのまま使えて後片付けが楽

【マッサージの仕方】

指先で優しく揉むようにやれ
ゴシゴシ力を入れてはいけない
頭皮全体を優しくマッサージしたら
髪にオイルや卵ヨーグルトを含ませながら優しく髪を揉む

毛先までなじませたら髪をまとめてラップする
ラップは保湿し髪や頭皮への浸透を高めるためにやる
だから髪を覆うように好きなように巻け
熱いタオルで巻く
ヘアキャップして一時間以上放置

オイルマッサージしてキャップしたまま寝るといつもよりぐっすり眠れるはず。
オイルが老廃物をとってくれるのと頭皮のマッサージでリラックスするから。
アユルヴェーダでは不眠やストレスに対してやっている。
お疲れの人は試してごらん。

オイルのあとはそのまま卵2 + ヨーグルトをよく混ぜたのを髪全体に馴染ませ地肌マッサージ

これはオイルをすっきり落とすためでもある。
また、必要な油分を残してくれる。
シャンプーは取りすぎるのだ。
プロテインやアミノ酸も十分補充できる。

100均で売ってるドレッシング容器(大)があると便利
わかる？

ホットドックススタンドにあるマスタード入った容器
先っちょとがって穴あいたやつね
それに卵入れてヨーグルト入れてシェイクすればそのまま使える

卵ヨーグルトの時は手櫛で髪を整えないように
オイルマッサージ後はキューティクルが開いている

手櫛を通すとキューティクルを痛めるぞ

髪全体になじませ
またまたラップ
熱いタオル巻き
ヘアキャップ
1時間以上放置
湯で洗い流す

半身浴しながらだと蒸し効果で髪に良い
垂れるなら生え際をタオルでおさえると良い

時間の都合等、それぞれに事情があるだろうから
基本を知った上で簡易的に
オイルマッサージ置き時間30分
卵ヨーグルト10分など変更してもかまわない