

كورس العناية بالشعر باستخدام الايروفيدا

Queenz
ينز

مدة الكورس شهر قابل للتمديد والتكرار
ل 6 اشهر

www.Queenz-care.com



أهداف الكورس
تطوير وتكثيف الشعر باستخدام
الاعشاب, زيوت , وتقنيات
من الطب الهندي الشعبي
المسمى الأيوورفيدا

الفئة المستهدفة
من عمر 5 سنوات واكبر

المستلزمات الضرورية لدى الكل
شامبو وبلسم امن خالي من الضرر مناسب
للشعر
جهزي لاحد طرق التنقية
موجودة في الصفحات التالية
كريم ترطيب , فرشاة فك تشابك او مشط
متباعد الاسنان

مخدة ساتان او كاب ساتان
منشفة مايكروفايبر او تيشيرت قطن
علبتين بخاخ ماء



بنستخدم الماسك المقوي المتوفر
بالمتجر وهذه صورته
ماسك الترطيب العميق والتقوية
اضغطي هنا
ويمكن عمل البديل المنزلي البسيط
باستخدام بودرات ناعمة منخولة لهذه
الأعشاب

الحلبة + السدر ويمكن الاستغناء عنه +
عشبة الشكاكاي + عشبة الريثا + عشبة
النيم + أمليج (املا) + كاري + مورينغا
الطريقة في الصفحات القادمة

او تحضير تجهيزات هذا الماسك الابسط
موجود بالانستقرام وهذه الصورة له
رابط الماسك

اضغطي هنا

ماقدرتي نهائي تبي شي اخر اختاري جاهز
او

اختاري مايناسبك من الوصفات هذه
ماسكات البروتين

اضغطي هنا

ماسكات الترطيب

اضغطي هنا

#الايروفيديا_مع_كوينز

1/4

ماسك التقوية من الطب الهندي
(الايروفيديا)
مكافحه التساقط
تقويه الجذور
مقاومه الفطريات
تطويل وتكثيف

Queenz225

المكونات

2/4

ملعقتين كبار بودره المورينغا
ملعقتين كبار بودره الحلبة
ملعقه كبيره بودره الاملا او الامليج
3 حبات فقط قرفل مطحون او ربع ملعقه صغيره
ملعقه صغيره بودره النيم
ملعقه كبيره عسل
ملعقتين كبار زيت خردل او زيت مناسبك
نصف كوب ماء

تخلط وتوضع للشعر وتترك يغطي بكييس
ويغسل بعد نصف ساعه ويرطب الشعر
تجدين المكونات لدى العطار

Queenz225

المستلزمات الاضافية و البدائل
الأعشاب تكون غير حقت الماسك
وغير مطحونة
املح



الحلبة

كركدية



ريحان اسود



مالقيتي مراميه



الاعشاب دي كلها صعبه عليك مو ضروريه لان
بنضيفها للزيت الخاص بالمساج والتونك
شاي الاعشاب الموجود بالمتجر يفي بالغرض
وتقدري تكتفي باللافندر واكيليل الجبل

مستلزمات بنحتاجها وبدائلها

1- كريم غارنييه غذاء الشعر 3 في 1 اختاري مايناسبك من الانواع كلها خالية من البروتين

بنستخدمه لفك التشابك قبل الشامبو ولتعزير الماسكات

تقدري تستغني عنه ببلسم

2- زبدة اكل غير مملحة تقدري تستغني عنها

او تبديها بزبدة الشيا

الهدف منها بنضيفها لمساج الشعر لتلين الشعر وتقويته يوم الغسيل

3- نسكافيه عشان التساقط وتجميل

رائحة الخلطات والتخلص من رائحة الحلبة

او استبدليه بشاي أي نوع عندك

4- زنجبيل اخضر

لتنشيط البصيلات تتحسسي منه الغيه

5- عسل عادي لو حق البقالة للماسكات

6- نعناع بنعمل غسول للفروة



بنعمل المساج الهندي بالزيوت
والي مايناسبها ذات الشعر
الدهني او المتحسس تطبق
النصائح في الصفحة التالية

الروتين مناسب للشعر المفروود

نحتاج من الزيوت
اذا عندك زيتك الخاص ماتحاجيها
لا تشتريها ويمكن فقط تشتري
اللوز الحلو

الزيوت المطلوبة
مقدار كوب سعة ٢٥٠ مل من كل
واحد
خردل
سمسم
لوز حلو



شعرك وفروتك دهنية ركزي على هذه الملاحظات

الشعر الدهني هو الشعر والفروة بعد غسيله ب ٢٤ ساعة تقريبا او يومين من غسيله يصبح فيه ماده دهنيه بدون استخدام اي زيت بسبب زياده في افراز الزيوت الطبيعيه للفروة

♥ يفصل تجنب استخدام الزيوت للفروة مباشرة لانها لاتناسب معظم صاحبات الفروة الدهنيه لان الفروة تفرز زيوت كثيره وممكن للبعض تسبب تكتم بالفروة او تراكم الزيوت بشكل سلبي

ويمكنك اضافه ملعقه صغيره من الزيت الخاص بتطويل الشعر في عبوه بخاخ مع نصف كوب ماء خضيتها جيدا وتستخدم كذاذ للشعر والفروة



تجنبي منتجات السيليكون للفروة
لبعض الحالات التي يصاحبها حكة وقشرة يفصل استشارة طبيب جلديه لاستخدام
شامبو مناسب



يفصل عمل تنقيه مرتين بالشهر للشعر الدهني باستخدام شامبو منقي
او شامبو امن يحتوي سلفات
او استخدام الطين الهندي وخل التفاح العسوي الطبيع



يمكن استخدام رغو صابون الغار الطبيع او عمل شامبو به ببشره واضافه ماء حار له حتى
يذوب لقدرته على تخفيف الدهون
ولايعتبر منقي انما شامبو امن منزلي



لا تفرطي باستخدام الشامبو والاكثر من غسل شعرك يعني خفي الغسل بالشامبو كل
شوي لان الاكثر ايضا يحفز من افراز الدهون بزياده اكبر مثلا اغسلي شعرك بالشامبو بالمره
الاولى

ثم بعدها استخدم هذه البدائل لتنظيف وتخفيف الزيوت

♥ ملعقه كبيره سدر في كوب ماء كبير تخض ويشطف بها الشعر لان السدر منظم ومجفف
للدهون

♥ بخاخات وتونكات تساعد على ترطيب شعره وتعقيمه وتخفيف افراز الدهون والحكه
نصف كوب ماء اضيفي له ٧-٥ نقاط من زيت الليمون الاساسي

نصف كوب ماء تصاف له ٤ نقاط من زيت شجره الشاي الاساسي
و ٥ نقاط من زيت اكليل الجبل الاساسي
تساعد على النمو تقويه البصيلات وتقليل الدهون ومكافحه الفطريات

منتجات جاهزة تغنيك عن التجهيزات

شامبو منقي

شامبو وبلسم

ماسك بروتين جاهز او ماسك

الايروفيدا بمتجر كوينز

ماسك ترطيب جاهز

زيت مناسب لشعرك

شاي الأعشاب المتوفر بالمتجر

او استخدمني اللافندر واكليل الجبل

كأعشاب او زيوتها الأساسية

كريم ترطيب

اذا عندك ثنائي كوينز يغنوا عن الزيت والزبدة

صور لبعض البدائل من السوق المحلي
اولا للتنقية شامبو
غارنييه بحليب اللوز
او بالافوكادو مره الى مرتين
بالشهر كمنقي

ثانيا شامبو امن اسبوعي كل الانواع امنه
بعضها بروتين وبعضها خالي
دكتور اورغانيك
سبانيش غاردن
بيور بالانس

ثالثا بلسم مرطب
غارنييه حليب اللوز
غارنييه بالافوكادو
سبانيش غاردن

رابعا ماسكات ترطيب
غارنييه حليب اللوز
غارنييه غذاء الشعر ٣ في واحد

خامسا كريمات ترطيب
غارنييه حليب اللوز
غارنييه غذاء الشعر ٣ في واحد
طبيب الشعر
كيرل اسينشيلز من صيدلية بوتس

للمزيد من المنتجات الامنة بالاسواق تجدينها [@queen225](https://www.instagram.com/queen225) في هايلايث منتجات بالاسواق
بالصفحة الرئيسية او عبر الرابط المباشر بالاسفل

https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h00jE30DU2NjcwMzAwNjk1MzQ2?story_media_id=2212027960142084817&utm_medium=copy_link

تحضير زيت الاملا والحلبة للتحدي

اضغطي الرابط هنا

معلومات وفوائد مع كوينز



Indian gooseberry (Amla)

فاكهة الأملج .. الأملج .. عنب الثعلب
فوائدها للشعر
معروفة منذ القدم في الثقافة الهندية تحتوي نسبة عالية من فيتامين
سي تحوي نسبة جيدة من الحديد
تساعد على تثبيت لون الشعر وتأخير الشيب المبكر
لها العديد من الفوائد الصحية للجسم عامة تعزز الامداد الدموي
للبصيلة مما يساعد على تقويتها
و تنشيطها معالجة مشاكل الصلع وضعف النمو
مكافحة القشرة والفطريات
زيت الاملا يساعد على معالجة مشاكل التساقط
شعر لامع صحي اكثف واطول
غنية بالاحماض الامينية



موجود بمنتجات كوينز
@queenz225

اضغطي هنا

للفيديو التوضيحي

2- تحضير زيت الاملا والحلبة للشعر مع كوينز

تحتاجي
كوب زيت سمسم
كوب زيت خردل
كوب زيت اللوز الحلو

4 ملاعق كبيره بذور الاملاج ولا بأس بالبودرة
4 ملاعق كبيره من حبوب الحلبة
لتقويه اكبر وفوائده رائعه
للشعر

نضعها كلها في صحن ثم وضع الزيت حمام مائي ساخن
لمده 10 دقائق لتسريع استخلاص الفوائد
اي نضع الصحن الذي به زيت في صحن اخر فيه ماء حار

ونفرغ الزيت بعدما يبرد في عبوة فارغه او برطمان
في حال الرغبة بالتصفيه صفي الزيت
بعد 3 اشهر من الاعشاب
ويمكن اضافة المزيد
من الزيت له

@queenz225

تحضير زيت الاملا للشعر مع كوينز

تحتاجي
مقلادة او قدر اضيفي له
كوب زيت سمم

4 ملاعق كبيره بودرة الاملاج او بذور الاملاج والافضل البودرة
اذا ما عندك فلتتر تصفية او شراب استخدمي الاملا الغير
مطحونة

توضع على نار هادئة جدا 5 دقائق حتى يبدأ يسخن الزيت
وتظهر رائحة الاملا ارفعي من على النار واتركيه ليبرد
استخدمي الفلتتر او الشراب للتصفية
اضيفي كوب من زيت اللوز الحلو
وكوب من زيت الخردل حسب الرغبة
اضافة زيت الخردل اختيارية

ويمكنك اضافة ملعقة كبيره من حبوب الحلبة
لتقويه اكبر وفوائده رائعه
للشعر



ماسك التقوية بالاعشاب الهندية
يستخدم مرتين بالشهر
للمسامية العالية
مره بالشهر للمتوسطة
والمنخفضة
الهدف منه تقوية الشعر نسبه
البروتين فيه معتدله مع
المقويات وقليل الترطيب يغسل
بالماء وبعده ببلسم ويرطب
الشعر

الطريقة الأولى عند توفر البودرات الناعمة
للحلبة والشكاكي والريثا والاملا

المكونات

الطريقة الاولى باستخدام البودرات الناعمة جداااا والمنخولة
ملعقة كبيرة كلا من بودرة الحلبة , الشكاكي , الريثا , الاملا
, الكاري , المورينغا , عسل او جلسرين
ملعقتين كبار كل من
صدر , نسكافية (قهوة)
ملعقة صغيرة بودرة النيم
ثلاث ملاعق زبدة اكل غير مملحة او زبدة شيا

تضاف المكونات الى كمية من ماسك غارنييه غذا الشعر او
ماسك ترطيب مناسب شعرك
يوضع من الجذور للاطراف يترك 30 دقيقه ويغسل

شاهدي الفيديو بالضغط هنا

الطريقة الثانية
في حال التحسس من البهارات والبودرات
للمكونات القوية مثل الحلبة والشكاكاي
والريثا والاملا
او صعوبة طحنها

المكونات

الطريقة الثانية للي تتحسس من البودرات ولا تستطيع
النخل او ماتقدري تحسلي على بودرات ناعمة وحتى لاتعلق
بشعرك

احضري بذور او الاعشاب الغير مطحونة لكلا من
ملعقة كبيرة من الحلبة , الشكاكاي , الريثا , الاملا

ضعيها في قدر على النار

اضيفي لها كوب ماء وعندما تغلي

ارفعي من النار صبي في الخلاط واخلي حتى تكون رغوة
من الريثا والشكاكاي صفي المزيج وهو دافي

لاتخليه يبرد بيصير سميك وما ينصب

واخليه مع البودرات الباقية سهله

ملعقة بودرة , الكاري , بودرة المورينغا , عسل او جلسرين

ملعقتين كبار كل من

سدر , نسكافية (قهوة)

ملعقة صغيرة بودرة النيم

ثلاث ملاعق زبدة اكل غير مملحة او زبدة شيا

تصاف المكونات الى كمية من ماسك غارنييه غذا الشعر او

ماسك ترطيب مناسب شعرك

يوضع من الجذور للاطراف يترك 30 دقيقه ثم يغسل

غسول وتونك الاعشاب المرطب المقوي

**يستخدم كشطف للشعر بعد الماسكات
وبعد الشامبو
شاي الاعشاب للتساقط وتحفيز النمو
او تونك اسبوعي**

**في وعاء
ملعقة صغيرة كلا من
زنجبيل مبشور
نعناع طازج او مجفف
ريحان اسود او مرمية
كاري
كركدية في حال التحسس
استغني عنه
شاي اخضر او احمر**

ملاحظات مهمة

**انتبهي الى ان الكركديه قد يصبغ و
يبقع تاكدي من جفاف الشعر من
الغسول**

**او اذا كان كتونك لا تكثري البخ
لاتلبسي لون فاتح او الغيه من
الوصفه**

**الزنجبيل يكون مقطع حتى تسهل
تصفيته**

تتحسسي منه كنسليه

**يمكن اضافه ملعقة اكليل الجبل او
اللافندر او الزعتر البري او جميعها
لفوائد اكبر**

**يفضل الاعشاب ورقيه او مجففه
ورقيه لسهولة التصفيه ومايخرب
البخاخ في حال التونك
في حال حابته كتونك و غسول
ضاعفي كمية الماء لكوبين**

**كوب ماء حار صبي عليهم غطي المزيج
حتى يبرد صفي واتشطفي شعرك بعد كل
شامبو وكل غسلة**

**يمكنك وضعه في بخاخ واعتماده كتونك
للفروة**

**صالح للحفظ في الثلاجة اسبوع
يمكنك استخدامه كتونك ترطيب
للشعر والفروة**

**بخاخات رذاذ مساج للفروة بمعدل
ثلاث مرات بالاسبوع او عند الحاجة لتجديد
الترطيب يمكنك اضافة قطرات من زيتك
المفضل للتونك للتعزيز**

[رابط الغسول اضغطي هنا](#)

معالجة الشعر بمساج الشعر
الزيتي الهندي
باستخدام زيت الأملأ الذي تم تحضيره
مسبقا

يعتمد قبل كل شامبو بمعدل مره بالاسبوع

الهدف منه

الاسترخاء

التركيز على نقاط تطويل الشعر
نقاط مارما

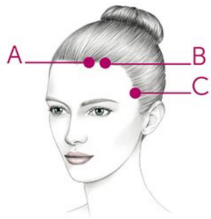
لتحفيز نمو الشعر بشكل سريع
وزياده تدفق الدم والتغذية لبصيلات
الشعر

تغذية الفروة والشعر لنمو اسرع واكثر

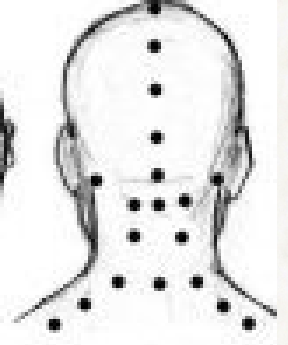
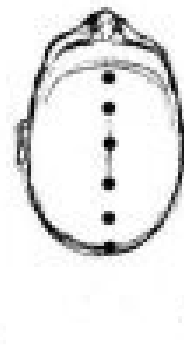
اضغطي هنا لطريقة المساج
والفيديو التوضيحي

يمكن عمل المساج خلال الاسبوع بدون
الزيت

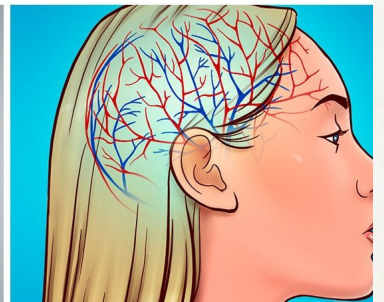
يمكن تقليل كمية الزيت بحيث تتشربها
الفروة ولا يحتاج غسيل



BEFORE



AFTER



فوائد الاعشاب المستخدمة في الكورس

الحلبة :

تحتوي الحلبة على البروتين، وحمض النيكوتينيك وحتوي على الليسيثين الذي يقوي ويرطب الشعر متوازنة الترطيب والبروتين تحفز نمو الشعر تدعم صحة فروة الرأس علاج تساقط الشعر التخلص من قشرة الشعر تقلل من التهاب بصيالات الشعر زيادة اللمعان وإصلاح تلف الشعر



الصدر :

يحتوي مادة الصابونين التي تنظف الفروة ينظم افراز الدهون لذلك يعطي احساس الجفاف يساعد الصدر على تقوية بصيالات الشعر يساعد في زيادة كثافة الشعر وتطويله يساهم بشكل كبير في الحد من تساقط الشعر ويعالج مشكلة الشعر الخفيف



الريثا

الشكاكي و الريثا متشابهين في الخصائص و الاستخدامات والاثنين تحتوي

صابونين يعمل ك رغوة الصابون عند إضافة الماء إليهما ويمكن استخدامها ك شامبو منظم للشعر

الفيتامينات (أ ، ج ، د ، هـ ، ك) يوفر التغذية للشعر ويعزز نمو الشعر الصحي والسريع.

مضادات الأكسدة يرطب الشعر. يمنع تقصف الاطراف ، ويحمي من الشيب المبكر

تحتوي المغذيات التي تغذي فروة الرأس والشعر مما يجعلها خالية من القشرة ، ناعمة ، خالية من التشابك واللمعة.

مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات يمنع القمل والصدفية والأكزيما والجرب.



المورينغا
تحتوي على
الثيامين ريبوفلافين
حمض الفوليك
فيتامين سي الحديد
لزنك البوتاسيوم
والكالسيوم
تقوي الشعر وتكثفه
وتساعد على تطويله

الكاري
يساعد على تغذية
الشعر وتقويته من
الجدور تخفيف
تساقط الشعر
وتحفيز نموه من
جديد. ترطيب الشعر
وحمايته من
الجفاف

queen225

فوائد المورينغا

تحتوي الكثير من المعادن والفيتامينات
لمعالجة التساقط وتقويه خلايا البصيلة
تساعد في بناء وتجديد الخلايا للجسم عامة و
للبصيلة المصابة بالضرر
تحمي الشعر من التقصف
A و C غنية بالزنك وفيتامين
الضروريه لصحة الشعر
مكثفه للشعر



#حقائق ومعلومات مع كوينز



معلومات وفوائد مع كوينز



Indian gooseberry (Amla)

فاكهة الأملأ .. الأملج .. عنب الثعلب
فوائدها للشعر

معروفة منذ القدم في الثقافة الهندية تحتوي نسبة عالية من فيتامين سي
تحتوي نسبة جيدة من الحديد
تساعد على تثبيت لون الشعر وتأخير الشيب المبكر
لها العديد من الفوائد الصحية للجسم عامة تعزز الامداد الدموي
للبصيلة مما يساعد على تقويتها
و تنشيطها معالجة مشاكل الصلع وضعف النمو
مكافحة القشرة والفطريات
زيت الاملا يساعد على معالجة مشاكل التساقط
شعر لامع صحي اكثف واطول
غنية بالاحماض الامينية

موجود بمنتجات كوينز
@queen225



queen225

فوائد السمن البقري (زبدة الحليب)

معروف منذ القدم لدى قبائل الفلاته
اثيوبيا والبدو ولدى الفراعنه وقيل انه سر من اسرار جمال
شعر الملكة تي
فوائده العظيمة لحفظ الترطيب تليين وتطريه الشعر
اعطائه الليونه والمرونه
تخفيف النفشه
الوقاية والحماية من التكسر
ويعزز نمو الشعر ويفرد خصلات شعرك
لاعطائك شعر انعم ولس اكثر



#حقائق ومعلومات مع كوينز

الزنجبيل

لزنجبيل يحتوي مضادات فطريات
وانزيمات
قد يساعد على مقاومة الثعلبة البقعية
والفراغات والامراض الفطرية التي تصيب
الفروة
يقاوم الصلع
يسرع نمو الشعر

يفضل عمل اختبار حساسيه قبل
استخدامه
في حال تحسس الجلد لا يستخدم



الكرمية

غني بفيتامين سي يحفز نمو
الشعر
يجعل الشعر لامع و يرطب الشعري
عالج القشرة والحكة في فروة
الرأس
يتحكم في إفراز الدهون في فروة
الرأس
يحارب تساقط الشعر
يؤخر الشيب المبكر بتعزيز لون
الشعر الطبيعي
يمنع تكسر الشعر وتقصفه



الريحان الاسود

غني
بالفيتامينات البوتاسيوم
والكالسيوم والحديد،
الماغنسيوم وفيتامين أ
والتي تفيد الشعر بشكل
كبير. تساعد على تقوية
الشعر وحمايته من
التساقط والتقصف.
القضاء على القشرة التي
تصيب الشعر. الحماية من
الشيب الذي يظهر على
الشعر مع التقدم في
السن.



الشاي

غني بمضادات
الأكسدة
يحتوي على
الكافيين
الذي يعمل على
تثبيط
الهرمون المسوؤل
عن تساقط الشعر
وايقافه



النعناع

يتحكم بالافراز
الزائد للدهون
التحكم بالقشرة
تهدئة الفروة
وتقوية البصيلات
يسرع نمو الشعر
يكتف ويطول
الشعر
مفعول مبرد
ومهديء للفروة



النيم

معروف بالطب
الشعبي القديم
قدرته على
مقاومة الثعلبة
البقعية والفراغات
والامراض الفطرية
التي تصيب الفروة
يقاوم الصلع
يسرع نمو الشعر
يكتف ويطول الشعر



أساسيات بنراعيها طول فترة الكورس

*ترطيب الشعر عند الحاجة حسب حاجة شعرك
بتونك الاعشاب المقوي المرطب اما يومي او
ثلاث مرات بالأسبوع

* طريقة حبس الترطيب

حسب الخطوات في الفيديو التوضيحي
باستخدام كريم ومسحة زيت او زبدة

مخدتك ساتان او حرير او كاب

ساتان او حرير

منشفتك تكون مايكروفايبر او تيشيرت

شرب كمية كافية من الماء يوميا

مساج للفروة يوميا لمدة 5 دقائق

شرح لخطوة الترطيب

اضغطي هنا LCO

الشهر الأول الأسبوع الاول

اليوم الأول : تنقية للشعر + نعمل ماسك الايروفيدا +
نرطب شعرنا ب LCO+ مساج للفروة

اليوم الثاني: نرطب ببخاخ ترطيب الاعشاب ونعمل مساج
للفروة 5 دقائق بدون زيت

اليوم الثالث : راحة + مساج للفروة 5 دقائق بدون زيت

اليوم الرابع : نضيف ملعقة صغيرة من زيت الاملا لبخاخ
الاعشاب ترج العبوة جيدا ونبخ على الفروة والشعر ونجدد
الترطيب بطريقة
LCO

اليوم الخامس : راحة + مساج للفروة لمدة 5 دقائق

اليوم السادس: نرطب ببخاخ ترطيب الاعشاب ونعمل
مساج للفروة 5 دقائق بدون

اليوم السابع والاخير : نطبق المساج الهندي بزيت الاملا
بعدها نغسل الشعر بالشامبو
نرطب بغارنييه غذاء الشعر مضاف له ملعقة اكل زبدة
مذابه نستخدمه كماسك اتركي 30 دقيقة ونشطف جيدا
بالماء وغسول الاعشاب
بعدها

نرطب شعرنا ب LCO+ مساج للفروة بدون زيت

اضغطي هنا للفيديو

التوضيحي لطريقة المساج

بالزيت

الشهر الأول الأسبوع الثاني

اليوم الثامن : نطبق المساج الهندي بدون الزيت +
نرطب شعرنا بتونك الاعشاب بخات فقط

اليوم التاسع: راحة + اذا احتاج شعرك ترطيب رطبيه

اليوم العاشر: نطبق المساج الهندي بزيت الاملا مع
ملاحظة كمية الزيت تكون جداا قليلة لا تكثري بحيث
لاحتاجي تغسلي . وان احتاج شعرك غسيل استخدمي
بدائل الشامبو + فروة دهنية طبقي الطريقة المناسبة
للغروة الدهنية + رطبي في حال شعرك احتاج ترطيب

اليوم الحادي عشر: راحة + مساج الطريقة الهندية بدون
زيت

اليوم الثاني عشر : نستخدم بخاخ الاعشاب ترج العبوة
جيذا ونبخ على الشعر ونجدد الترطيب بطريقة
LCO

اليوم الثالث عشر: مساج للغروة 5 دقائق بدون زيت

اليوم الرابع عشر : نطبق المساج الهندي بزيت الاملا
بعدها نغسل الشعر بالشامبو
مساميتك عالية او شعرك فيه فرط ترطيب اعلمي ماسك
الايروفيدا

مساميتك منخفضة او متشبع بروتين اعلمي ماسك
ترطيب

غارنييه او اي ماسك مرطب مع ملعقة زبده مذابه بعد 30
دقيقة نشطف جيذا بالماء والبلسم او شامبو مخفف
وبعده وغسول الاعشاب
بعدها

نرطب شعرنا ب LCO+ مساج للغروة بدون زيت

**اضغطي العبارات هنا
لانتقال للشرح المتعلق**

لبدائل الشامبو اضغطي هنا

لماسكات الترطيب اضغطي هنا

**لمساج الشعر بالزيت بدون
غسيل اضغطي هنا**

**لطريقة المساج الهندي
بطريقة الايروفيدا
اضغطي هنا**

**لخطوات غسل الشعر المجعد
اضغطي هنا**

الشهر الأول الأسبوع الثالث

اليوم الخامس عشر : مساج للفروة بقطرات من الزيت +
نرطب شعرنا ب LCO + مساج للفروة

اليوم السادس عشر : نرطب ببخاخ ترطيب الاعشاب ونعمل
مساج للفروة 5 دقائق بدون زيت

اليوم السابع عشر : راحة + مساج للفروة 5 دقائق بدون
زيت

اليوم الثامن عشر : نضيف ملعقة صغيرة من زيت الاملا
لبخاخ الاعشاب ترج العبوة جيدا ونبخ على الفروة والشعر
ونجدد الترطيب بطريقة
LCO

اليوم التاسع عشر : راحة + مساج للفروة لمدة 5 دقائق

اليوم العشرون نرطب ببخاخ ترطيب الاعشاب ونعمل
مساج للفروة 5 دقائق بدون

اليوم الحادي والعشرون : نطبق المساج الهندي بزيت الاملا
بعدها نغسل الشعر بالشامبو
نرطب بغارنييه غذاء الشعر مضاف له ملعقة اكل زبدة
مذابه نستخدمه كماسك اتركه 30 دقيقة ونشطف جيدا
بالماء وغسول الاعشاب
بعدها

نرطب شعرنا ب LCO + مساج للفروة بدون زيت

اضغطي هنا للفيديو

التوضيحي لطريقة المساج

بالزيت

الشهر الأول

الأسبوع الرابع

تعزير الطول مع الانفيرجن ميثود

اليوم الثاني والعشرون : نطبق المساج الهندي بدون الزيت + نرطب شعرنا بتونك الاعشاب بخات فقط + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اليوم الثالث والعشرون : راحة + اذا احتاج شعرك ترطيب رطبيه + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اليوم الرابع والعشرون : نطبق المساج الهندي بزيت الاملا مع ملاحظة كمية الزيت تكون جداا قليلة لا تكثري بحيث لا تحتاجي تغسلي . وان احتاج شعرك غسيل استخدمي بدائل الشامبو + فروة دهنية طبقي الطريقة المناسبة للفروة الدهنية + رطبي في حال شعرك احتاج ترطيب + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اليوم الخامس والعشرون : راحة + مساج الطريقة الهندية بدون زيت + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اليوم السادس والعشرون : نستخدم بخاخ الاعشاب ترج العبوة جيدا ونبخ على الشعر ونجدد الترطيب بطريقة LCO + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اليوم السابع والعشرون : مساج للفروة 5 دقائق بدون زيت + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اليوم الثامن والعشرون : نطبق المساج الهندي بزيت الاملا بعدها نغسل الشعر بالشامبو

مساميتك عالية او شعرك فيه فرط ترطيب اعلمي ماسك الايروفيدا مساميتك منخفضة او متشبع بروتين اعلمي ماسك ترطيب غارنييه او اي ماسك مرطب مع ملعقة زبده مذابه بعد 30 دقيقة نشطف جيدا بالماء والبلسم او شامبو مخفف وبعده وغسول الاعشاب

بعدها

نرطب شعرنا ب LCO + مساج للفروة بدون زيت + انفيرجن ميثود بطريقة السجود 4 دقائق والرفع على مهل بعد المساج

اضغطي هنا

لشرح

الانفيرجن ميثود

بالتفصيل

تطبيقها بطريقة

السجود يخفف

من مشكلة

التعرض للدوار

