



## GEBRUIKSAANWIJZING FENEGRIEK POEDER

Fenegriek of methi wordt al lang gebruikt als ingrediënt in schoonheidsmiddelen, vooral met betrekking tot haarverzorging. Het is een eeuwenoud middel voor wanneer je haar volume verliest. Hoewel het de bloedtoevoer naar de hoofdhuid stimuleert, voedt het ook de haarzakjes om een snellere en gezondere nieuwe groei te bevorderen. Het fungeert ook als een goed alternatief voor de 'normale' conditioners. Het slijmgehalte vult het haar aan en zorgt voor gladheid, zodat het haar na elke wasbeurt gemakkelijk kan worden ontward. Dit helpt ook om de glans te herstellen. Daarnaast werkt fenegriek goed voor de huid. De stof diosgenin heeft oestrogene eigenschappen.

### Roos:

Maak een dikke yoghurt van de poeder met warm water. Masseer het in op de hoofdhuid en laat dit minimaal een uur intrekken. Alleen met een lange behandeling kan het effectief werken tegen roos. Voor zwaardere klachten, voeg Neem of Ashwaghanda poeder toe aan de pasta.

### Haargroei en conditionering:

Je kunt ook Amla poeder mengen met Fenegriek poeder en Brahmi poeder en het toevoegen in een kom. Smeer je haar hiermee in en laat het langer dan een uur staan. Wegspoelen met een milde shampoo (shikakai, aritha of zizphus) of een amla-/azijnspoeling voor effectieve resultaten. Dit mengsel stimuleert de doorbloeding en daarmee de haargroei en conditioneer en versterkt het haar.

Tegen haaruitval en roos, voor haargroei en dikker haar

- 1 **eet**lepel fenegriekzaadpoeder
- 5 tot 6 **eet**lepels yoghurt (gebruik gewone (geen minder vet yoghurt en het liefst biologische)
- 1 à 2 **eet**lepel olijfolie (optioneel, gebruik voor zeer droog haar)
- 1 **thee**lepel shikakai poeder (optioneel, geeft het haar body en veerkracht)
- 1 **thee**lepel amla poeder (optioneel, helpt het haar donkerder te maken)
- 1/4 kopje water (optioneel om het mengsel uit te dunnen)

Meng de fenegriekpoeder, yoghurt (en andere ingrediënten indien gebruikt) in een kom, dek af met een deksel en zet 2 tot 3 uur apart. Gedurende deze tijd zal fenegriekzaadpoeder opzwellen en zal het hele mengsel dikker worden en enigszins slijmerig worden. Als je denkt dat het mengsel te dik is om aan te brengen, voeg dan een paar eetlepels water toe om het mengsel romiger te maken.

Breng aan op je hoofdhuid en droog of vochtig haar. Gebruik een douchemuts en een heat cap. Laat dit 20-30 minuten intrekken en spoel het daarna grondig uit. Gebruik dit masker 1x keer per week om je haar te herstellen en te onderhouden.