



Chmel/šišťice – řez

Chmel působí proti vypadávání vlasů, má pozitivní vliv na vlasovou pokožku a používá se v boji proti lupům. Chmelový oplach usnadňuje rozčesávání vlasů. Tento produkt najdete [ZDE](#).

K přípravě budete potřebovat:

- 3 PL (cca 30 – 40 g) chmele,
- vodu,
- jablečný ocet či květ ibišku.

Postup

1. Zalijte 2 – 3 PL chmele vodou pokojové teploty a nechte 12 hodin macerovat. Případně zalijte bylinky horkou vodou jako čaj. Nechte louhovat minimálně hodinu, raději ale pár hodin, klidně přes noc. Můžete míchat s dalšími bylinkami.
2. Scedte přes cedník či plátýnko, vymačkejte bylinky a výluhem opláchněte vlasy po umytí. Výluh z vlasů doporučujeme už neoplachovat.
3. Další možností je nalít výluh do rozprašovače a nastříkat na vlasovou pokožku i vlasy. Vyzkoušejte sami, co vám dělá nejlépe.

Použití

Jedná se o tzv. vlasový oplach, který se často nechává ve vlasech jako leave-in. Pečuje o vlasy i vlasovou pokožku. Pokud se k němu přidá 1 až 2 lžičky jablečného octa, pak oplach uzavře vlas. Stejně funguje i přidání ibišku. Nálev z chmele se používá na zklidnění vlasové pokožky a podporu růstu vlasů. Silnější nálev je lehce tužící.

INCI

Chmel otáčivý (latinsky *Humulus lupulus*)