



首烏汁 又名烏髮汁 (林翠蓮改的 :p)



用法： 回家後洗頭，然後乾少少後用首烏汁塗在頭上，用梳在頭頂向後梳至髮腳，全頭梳五次，有時間就順著再輕打頭皮，晚上頭髮乾後才可睡，早上清洗即可。

如可早上可接受像洗頭唔乾的形像，可早上做，返家後洗頭即可。

備註： 德慶特產 首烏汁 (小心會把衣物染色的) \$ 28 華潤藥房

洗頭可用茶籽首烏流髮露，用護髮素即請只塗髮腳

個案： 我白髮的原因：

- ❖ 遺傳—父親也早白髮
- ❖ 工作太忙，休息時間少，少運動
- ❖ 唔梳頭，經常草草吹乾頭髮，冇滴水就行人，整天也唔梳頭 (直髮的好處)
- ❖ 頭髮原本8成已全白髮，越染頭髮，白髮的速度就越快，令人心寒，不足2個月就出一吋的白髮，必須要染一次髮，對頭髮，對自己的健康也不好！！

由2008年6月開始，至今已有明顯的黑髮再生，已白的頭髮亦轉黑了，雖然仍有3成白髮間在中間，亦已十分心滿意足，總好過繼續白髮

過程： 早上輕拍打腎經多次(背脊腰下)
使用烏髮汁塗頭髮
敲打頭皮
如做運動後，焗桑拿時可用烏髮汁

染髮： 如必須染髮，可用天然的指甲花粉+首烏汁，既天然又健康