

Haar-Tonikum

Apfelessig wirkt gegen Fettbildung der Haare sowie der Schuppenbildung entgegen und lässt die Haare glänzen.

Die Brennnessel eignet sich mit den vielen Mineralstoffen sehr für die Haarpflege.

Rosmarin regt die Durchblutung an und kräftigt die Haare.

Zutaten:

- Apfelessig
- Rosmarin-Nadeln
- Brennnesseln
- Wasser

Zubereitung

- die Kräuter klein schneiden
- in eine Flasche füllen
- den Apfelessig dazu giessen
- zwei bis drei Wochen verschlossen stehen lassen
- regelmässig schütteln
- Kräuter absieben
- Tonikum zu $\frac{3}{4}$ in eine Flasche mit Sprühverschluss füllen, mit Wasser auffüllen
- beschriften

Haltbarkeit

Kühl lagern und innerhalb von sechs Monaten verbrauchen.

Anwendung

Dieses Haar Tonikum kann nach der Haarwäsche auf die ausgespülten Haare einmassiert werden.

Zudem verwende ich das Tonikum regelmässig als Haarpflege und massiere wenig davon in die trockenen Haare ein.