

## Haarpackung



### ZUBEREITUNG

#### Brennesselöl

Zupfen Sie die obersten Blätter der Brennnessel ab und geben Sie diese locker in ein luftdicht zu verschliessbares Glas.

Giessen Sie mit Olivenöl auf und schrauben Sie das Glas gut zu. Wichtig ist, bei der Herstellung des Brennesselöls alle Blätter vollständig mit Öl zu bedecken, damit sich kein Schimmel bildet.

Stellen Sie das Glasgefäss in die Sonne und drehen Sie es in den ersten Tagen zweimal täglich um.

Nach 4 Wochen sieben Sie die Flüssigkeit durch ein sehr feines Sieb oder Filterpapier und füllen den Inhalt in eine dunkle Glasflasche.

#### Haarpackung

Geben Sie das Brennesselöl gleichmässig auf ihre Handflächen und verteilen Sie es in mehreren kleinen Portionen in ihrem gesamten Haar. Massieren Sie das Öl gut ein. Lassen Sie die Packung 20 min einwirken und waschen Sie ihre Haare im Anschluss mit Brennesselshampoo.

### ZUTATEN

#### Brennesselöl

Ergibt 250 ml

<b>1 Hand</b>	Frische Brennesselblätter
<b>250 ml</b>	Olivenöl

#### Haarpackung

**2 EL** Brennesselöl

**Einwirkzeit:**

Ca. 20 Minuten

**Ruhezeit:**

4 Wochen

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk