



LOCIÓN ANTICAÍDA

Ingredientes:

200gr hojas frescas ortiga

1/2l agua mineral

2 cucharadas vinagre de sidra

¿Cómo prepararlo?

Poner las hojas de ortiga en un cazo en el agua.

Hervir durante 20 minutos

Dejar reposar 10 horas

Colarlo

Añadir el vinagre de sidra

Mezclar y verte en un recipiente de cristal

¿Cómo usarlo?

Masajear el cuero cabelludo con unas gotas de esta loción (insistir en zonas críticas)

Dejar actuar 20 minutos

Aclarar con abundante agua

Repetir diariamente un par de semanas

Consejo:

Un complemento alimenticio a base de ortiga permite reducir la caída del cabello, por su riqueza en vitaminas, ácido fólico, sílice y zinc.