

Un shampoing au miel.

Ingrédients: (pour une dose de shampoing)

- 1 cuillère à soupe de miel non pasteurisé
- 3 cuillères à soupe d'eau minérale
- quelques gouttes d'huile essentielle (facultatif)

Matériel:

- 1 récipient
- 1 c à s

Réalisation:

1. Mélangez le miel et l'eau dans un bocal en verre. Si nécessaire, chauffez légèrement le mélange à feu doux afin de dissoudre complètement le miel dans l'eau.
2. Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles.
3. Mouillez-vous les cheveux et versez dessus quelques cuillères du shampoing au miel.
4. Massez tout votre cuir chevelu avec le shampoing au miel.
5. Rincez abondamment.

Conseils:

Ne pas fabriquer le shampoing en avance, le miel peut fermenter. Donc pas plus de 3 ou 4 doses.

Les cheveux doivent s'habituer et ça peut prendre du temps. Ils vont paraître gras au début.