

# Kokosöl-Kur für die Kopfhaut

Eine Kokosöl-Kur alle 3 bis 4 Monate wirkt wahre Wunder bei einer gestressten Kopfhaut. Die gesättigten Fettsäuren lindern juckende Trockenekzeme; zudem helfen sie bei durch Kleienpilzflechte (das sind 80% der Fälle) entstehende Schuppen.

## REZEPT

2 Esslöffel Öl kreisend in die frisch gewaschene, noch leicht feuchte Kopfhaut einmassieren. Unter einer Duschhaube 1 Stunde einwirken lassen. Haare waschen. Über einen Monat hinweg zweimal pro Woche anwenden.