Sabine Hamann
Gesundheitsberaterin
corona-gesundheit.de

Henna

Zunächst eine kleine Warenkunde:

Henna ist sehr wertvoll. In manchen Ländern können sich die ärmeren Menschen kein Henna für ihre traditionelle Körperbemalung leisten.
Sie haben deshalb nach Alternativen gesucht und diese auch gefunden.

Sie nehmen einfach zerschnittene Autoreifen,
die sie über mehrere Stunden hinweg erhitzen,
um sich dann damit den Körper bemalen.
- Das ist wunderbar schwarz aber höchst giftig (krebserregend).

Wer im Urlaub also auf extrem billiges Henna stößt, welches angeblich noch länger auf der Haut hält und tiefschwarz aussehen soll, der sollte zumindest skeptisch sein.
Es kann sich hierbei um zerriebene Autoreifen gemischt mit Henna und anderen Zutaten handeln.

Aber auch ohne beigemischte Autoreifen ist die Qualität von Henna nicht immer gut.
In manchen Ländern wird Henna mit chemischen Zusätzen versehen...
die Pflanzen werden mit Pestiziden bearbeitet...usw.

Achtet also beim Hennakauf darauf, dass Ihr nur Henna aus kontrolliert biologischem Anbau kauft.

Henna für glänzende und volle Haare

100 bis 200 ml destilliertes Wasser zum Kochen bringen und dann etwas abkühlen lassen.

50 bis 100 g neutrales Hennapulver in eine Schüssel geben und das warme Wasser dann langsam hinzugießen. - gut mischen.

Diese Paste nach dem Waschen der Haare in das handtuchtrockene Haar geben und einmassieren. Nach etwa 20 Min. warm ausspülen.

Extratipp:
Mit einem Schuss Bier vermischt, wirkt die Packung festigend.

Henna für eine zarte Haut

Mische etwa 1/2 TL neutrales Hennapulver mit Deiner normalen Creme.

Nun hast Du eine optimale Pflegecreme, die Deine Haut wunderbar streichelzart macht.

Pflege für Hand- und Fußnägel

50 g Vaseline im Wasserbad erwärmen und
1/2 TL neutrales Hennapulver untermischen.

Die Masse in eine Dose füllen und kühl stellen. Nun könnt Ihr damit täglich Eure Nägel einreiben.

Haltbarkeit: ca. 7 Tage.