

GANZHEITLICHE HAARREINIGUNG UND- PFLEGE DURCH BÜRSTEN

WARUM TÄGLICH BÜRSTEN?

Während des Schlafes bilden sich auf der Kopfhaut Salze. Diese werden morgens durch das Bürsten beseitigt.
Der Säureschutzmantel, bestehend aus Talg und Schweiß(Sebum), wird mit Hilfe des Bürstens in die Haarlängen gleichmäßig verteilt.
Dort pflegt und glättet er das Haar und hält die Haare natürlich geschmeidig

Die ideale Zeit zum Bürsten ist morgens.

Der Erfolg ist Entspannung, eine gut durchblutete, entschlackte, klare Kopfhaut mit glänzenden und geschmeidigen, gleichzeitig kräftigen Haaren.

ANLEITUNG

108 BRUSH STROKES A DAY, KEEPS THE DANDRUFF AWAY - DAUERT UM DIE 5 MINUTEN

1. 1 Sprüher auf das Herzchakra, 3 Sprüher mit ausgestreckten Arm über den Kopf, 3 Sprüher auf die Bürste
2. Positionieren Sie sich bequem, indem Sie mit ihren Füßen gut geerdet im Abstand von ca. 40 cm stehen.
3. Beugen Sie den Oberkörper nach unten, so dass sich der Kopf in Taillenhöhe befindet.
4. **Teilen Sie ihren Hinterkopf in 3 Bahnen.**
Beginnen Sie mit dem mittleren Teil, vom Nacken aus bis zur Kopfmitte, zu bürsten.
Bürsten Sie kräftig, liebevoll und langsam (10 Bürstenstriche werden empfohlen).
Als nächstes bürsten Sie die rechte Seite, und dann die linke Seite ihres Kopfes (10 Bürstenstriche auf jeder Seite werden empfohlen).
5. **Nehmen Sie wieder eine aufrechte Position ein.**
Nehmen Sie die Bürste und beginnen auf der rechten Kopfseite.
Bürsten Sie ihr Haar von Ihrem Ohr in Richtung der Mitte ihres Kopfes und dasselbe auf der linken Seite
(10 Bürstenstriche auf jeder Seite werden empfohlen)
6. **Stellen Sie sich wieder hin und bürsten in 3 Bahnen von der Stirn aus bis zur Kopfmitte**
(10 Bürstenstriche werden für jede Bahn empfohlen)
7. **Die restlichen 20 Bürstenstriche werden von Haaransatz bis ganz nach unten in den Nacken gebürstet.**
Wichtig dabei ist, dass Sie nun jeden Bürstenstrich mit der zweiten Hand der Bürste hinterher streichen.
So vermeiden Sie, durch die wärme der Handfläche, eine statische Aufladung und damit elektrisches Haar.
Zu beachten ist, dass bei jedem Bürstenstrich durch die ganze Haarlänge durchgezogen wird.
Nur so kann das, für das Haar, so wichtige Sebum gleichmäßig in die Längen und Spitzen verteilt werden.
8. **Und zum Schluß genießen Sie weitere 8 Bürstenstriche mit tiefen ein und ausatmen- NAMASTE**



I LOVE WHAT I DO
Shakandra



may the mango be with you