



Wie verwende ich ROGGENMEHL als Pflegeprodukt?

ROGGENMEHL-SHAMPOO auch als Duschmittel-Ersatz



REZEPT

- **Für kurzes bis schulterlanges Haar:**
230ml lauwarmes Wasser und 5 EL Roggenmehl
- **Für langes Haar:**
300ml lauwarmes Wasser und 6 EL Roggenmehl
- Eine kleine Schüssel zum Einrühren
- Einen Schwingbesen oder einen Schüttelbecher

ZUBEREITUNG

Mehl und Wasser werden ausgiebig miteinander verrührt, bis eine glatte, geleeartige Konsistenz erreicht ist. Sehr gut funktioniert es auch mit einem Schüttelbecher.

Falls du Vollkornmehl verwendest, solltest du es nun 1 – 2 Stunden stehen lassen, damit sich die wertvollen Inhaltsstoffe lösen und die groben Kornanteile ebenfalls weich werden und nicht kleben.

ANWENDUNG

Das frisch zubereitete Roggenmehl-Shampoo wird in das feuchte Haar, beginnend am Haaransatz, einmassiert. Nach einer Einwirkzeit von ca. 5 Minuten warm ausspülen.

Der pH-Wert von Roggenmehl entspricht mit 5.5 dem der Haut, deshalb ist eine anschliessende Spülung nicht notwendig. Egal ob nur geföhnt oder trocken gerubbelt wird, das Haar fühlt sich wunderbar an, ganz ohne Spülung. Es wird sehr gut kämmbaar.

HALTBARKEIT

Da es sich um frische Zutaten handelt, ist das angerührte Shampoo nicht lange haltbar – aus Erfahrung im Kühlschrank maximal einen Tag. Aus diesem Grund das Shampoo am Besten vor jeder Haarwäsche frisch anrühren.

TIPPS:

- Bei trockenem Haar können die folgenden Zutaten zur Roggenmehl-Mischung – auf 4 EL Roggenmehl bezogen – hinzugeben werden:
– 2 TL Honig und/oder
– ½ TL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- Das Roggenmehl-Shampoo eignet sich neben der Haarwäsche auch als Duschgel-Ersatz. Es reinigt und pflegt den Körper und lässt sich anschliessend einfach abwaschen.
- Falls das angerührte Shampoo einmal für ein paar Tage im Kühlschrank vergessen ging, muss es nicht gleich weggeworfen werden. Denn du hast somit deinen ersten eigenen Sauerteig angesetzt und kannst ihn nun weiter füttern, damit er sich zum Brotbacken eignet.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG