



Laver les cheveux avec  
**UN SHAMPOING**  
naturel?

## SHAMPOING AUX ORTIES

### De beaux cheveux naturels

#### INGRÉDIENTS

10g                      savon de Marseille râpé  
une poignée            d'orties

#### PRÉPARATION

1. Couper les orties dans la forêt ou dans le jardin. Les laver et sécher en tapotant avec un papier absorbant. Il est conseillé d'utiliser toujours des orties fraîches. De préférence, laisser sécher les orties à l'air libre et à l'ombre sur du papier absorbant pendant environ deux semaines. Sinon, les sécher dans le déshydrateur alimentaire ou dans le four pendant environ 2 heures à 40°C. Laisser la porte du four entre ouverte pour que l'humidité puisse s'échapper.
2. Après le séchage, cuire 250ml d'eau. Laisser infuser les orties dans une boule à thé pendant 5–8 minutes.
3. Pendant ce temps, le savon de Marseille est râpé à l'aide d'une «râpe à Bircher». Ajouter les copeaux de savon à la tisane et remuer (chaleur moyenne) jusqu'à ce que le savon soit dissout.
4. Remplir de petits verres ou de petits tubes avec le mélange obtenu.

#### DURÉE DE STOCKAGE

Garder le shampoing au frais et utiliser ce dernier au fur et à mesure.

#### UTILISATION

Humecter et masser soigneusement les cheveux avec le shampoing. Laisser agir pendant quelques minutes et rincer ensuite minutieusement à l'eau tiède. Puisque le shampoing naturel ne contient pas de tensio-actif, il n'y aura pas de mousse. Les cheveux seront quand-même bien lavés et propres.



#### TIP: LES SAVONS DE MARSEILLE

Les savons de Marseille présentent de petites différences entre eux en ce qui concerne leur capacité de gélification. Ainsi, la consistance du shampoing peut être différente. La consistance définitive est atteinte après deux jours seulement. Si le shampoing est trop épais tu peux ajouter un peu d'eau. S'il est trop liquide tu peux y ajouter et dissoudre un peu plus de savon.

ensemble, compétentes, engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG