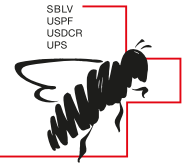


Mit natürlichem
SHAMPOO
Haare waschen?



#ALMA 06/2021



BRENNNESSEL-SHAMPOO

Natürlich-schöne Haare

ZUTATEN

10g geraspelte Kernseife
eine handvoll Brennnesseln

ZUBEREITUNG

1. Die Brennnesseln im Wald oder Garten schneiden, waschen und trocken tupfen. Dafür immer frische Brennnesseln verwenden. Am Besten auf einem Haushaltspapier im Schatten für ca. 2 Wochen lufttrocknen. Ansonsten im Dörex oder Backofen ca. 2 Std. bei 40°C trocknen. Die Backofentüre etwas offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
2. Nach dem Trocknen 250ml Wasser aufkochen. Die Brennnesseln in einem Tee-Ei ca. 5 – 8 Minuten im Wasser ziehen lassen. Und fertig ist der Brennnessel-Tee.
3. Für das Shampoo wird währenddessen die Kernseife an einer «Bircher-Raffel» gehobelt. Die Seifenspähe in die Pfanne zum Tee geben und bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sich die Seife aufgelöst hat.
4. In kleine Gläser oder kleine Tuben abfüllen.

HALTBARKEIT

Das Shampoo in kleinen Portionen zubereiten, kühl aufbewahren und zügig aufbrauchen.

ANWENDUNG

Die Haare befeuchten und das Shampoo sorgfältig einmassieren. Einige Minuten lang einwirken lassen und dann gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen. Da natürliche Shampoos keine künstlichen Tenside beinhalten, bleibt die gewohnte Schaumbildung aus. Das Haar wird aber trotzdem sauber.

WIRKUNG

Das Brennnessel-Shampoo kräftigt den Haarboden, wirkt antibakteriell und der Schuppenbildung entgegen. Es aktiviert die Kopfhaut und stimuliert die Durchblutung. Die Kopfhaut und die Haare werden gestärkt und erhalten einen schönen Glanz und neue Spannkraft.



TIPP: KERNSEIFE

Die Kernseifen unterscheiden sich ein wenig in ihrer Gelierfähigkeit und dies kann die Konsistenz des Shampoos beeinflussen. Die endgültige Konsistenz hat das Shampoo erst nach zwei Tagen. Falls es zu fest ist, gibst du einfach noch etwas Wasser dazu. Ist es zu flüssig, löst du noch etwas mehr Seife darin auf.

TIPP: BRENNNESSEL-TEE

- Der Brennnessel-Tee hat eine entschlackende Wirkung und kann zusätzlich den Appetit anregen und verdauungsfördernd wirken. Auch bei Hautproblemen, wie Akne oder Ekzemen sowie bei Allergien, kann die Brennnessel unterstützend sein.
- Der Tee aus Brennnesseln beinhaltet Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium. Zudem enthält die Pflanze eine Menge an Vitamin C, was in Kombination mit den Mineralstoffen zu einem besseren Stoffwechsel und mehr Energie beitragen kann.

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



FLAVIA URSPRUNG