



# Haarshampoo für alle Haartypen, einfach und chemiefrei

## Für langes Haar (ein Waschgang):

Warmes Wasser      3 dl  
Roggenmehl          4 leicht gehäufte EL

## Für kurzes Haar (ein Waschgang):

Warmes Wasser      1.5 dl  
Roggenmehl          3 EL

## Mehlsorte:

Für feines, glattes Haar und / oder sehr dichtes Haar Roggenmehl **Typ 1150** verwenden (ansonsten kann das Mehl nicht vollständig ausgespült werden).

Für eher lockiges Haar, dickeres Haar Roggenvollkornmehl verwenden.

## Info:

Die Mischung mit Schneebeesen oder Schüttelbecher klümpchenfrei (mehr oder weniger) rühren / schütteln.

Mehltyp 1150 kann bereits nach 2 Minuten verwendet werden, das Vollkornmehl erst nach 10 Minuten.

Je nachdem wie lange du dein frisches Shampoo stehen lässt, verändern sich die Inhaltsstoffe. Bei kurzer Standzeit hat das Shampoo mehr Stärkeanteil, was für fettiges Haar sinnvoll ist (bindet Fette). Lässt du dein Shampoo über 15 Minuten stehen, erhöht sich der Pflegeanteil und der fettbindende Stärkeanteil verringert sich. Damit hast du dann ein pflegendes Shampoo, welches aber die Fette nicht so stark lösen kann (für nicht fettiges, eher trockenes Haar).

Falls du ein stark pflegendes Shampoo möchtest, kannst du die Mischung 1-2 Stunden oder sogar über Nacht stehen lassen.

Ich persönlich verwende Typ 1150 und lasse es 8-12 Minuten stehen (Achtung diese Zeit vergeht schnell vom Anrühren bis zum Auftragen). Ist mein Haar gerade eher schwer und hängend, gebe ich 1 TL Natron in die Mischung mit dazu. Das lässt mein Haar luftiger wirken.

Das Shampoo kann grosszügig und leicht einmassiert werden. Achte gerade bei langem und dichtem Haar darauf, dass du alle Stellen erreichst. Ich muss das obere Haar anheben, damit auch die unteren Stellen Shampoo abbekommen. Sobald es fertig aufgetragen ist (ca. 5 Minuten) lasse ich es noch weitere 2-3 Minuten einwirken und spüle es dann aus mit einem harten Strahl (Ohren nicht vergessen).

## Verstärkung der Reinigungskraft:

- 1-2 EL Honig
- 1-2 EL Essig
- 1-2 EL Zitrone

## Verstärkung der Pflegekraft (bei strapaziertem, trockenem Haar):

- 0.5 TL Oliven- oder Mandelöl
- 1 TL Honig

Die Mischung muss immer frisch angerührt werden, über 12 Stunden ist sie nicht haltbar (ergibt dann Sauerteig 😊).