

Haarpflege

Natron als Haarshampoo

Je nach Haarlänge 1-4 TL Natron in 200-400 ml warmen Wasser auflösen, fertig!

Die Lösung im feuchten Haar verteilen und ordentlich durchrubbeln. Anschließend wie gewohnt ausspülen. Das Haar wird sofort spürbar griffig, überschüssiges Fett wird von Haaren und Kopfhaut schonend entfernt.

Tipp: um trockene Spitzen und Kopfhaut zu vermeiden, lieber mit weniger Natron beginnen und die Menge nach Bedarf steigern.

Anschließend eine natürliche Spülung

Für geschmeidigeres und leicht kämmbares Haar ist eine Apfelessig-Spülung ideal.

0,5 – 1 Liter Wasser

1-2 Teelöffel Apfelessig

3-5 Tropfen Ätherisches Öl bei Bedarf

Apfelessig riecht zunächst etwas streng, aber der Geruch verfliegt sehr schnell. Falls du ihn komplett vermeiden willst, kannst du stattdessen auch Zitronensaft verwenden.

Ätherische Öle für die Haarpflege:

* Lavendelöl besitzt einen angenehmen Duft, wirkt unter anderem beruhigend, krampflösend und entzündungshemmend. Es regt die Durchblutung an und kann so das Haarwachstum stärken.

* Rosmarinöl wirkt antibakteriell, reguliert die Talgbildung und beugt gegen Schuppen und fettige Kopfhaut vor. Es regt ebenfalls die Durchblutung an, verbessert die Sauerstoffversorgung der Haut und stärkt die Haarwurzeln.

* Teebaumöl wirkt antibakteriell, antifungal und antiviral und lindert Reizungen der Kopfhaut.

* Pfefferminzöl hilft bei besonders fettiger Kopfhaut.

* Salbei sagt man eine beruhigende Wirkung für die Kopfhaut nach.

!!! Wenn du dir nicht sicher bist, ob du auf ein Öl allergisch reagierst, teste es bitte vor der Anwendung. Epileptiker, Schwangere und stillende Mütter sollten die Anwendung von ätherischen Ölen mit dem Arzt oder Hebamme besprechen.!!!

Für lange und trockene Haare

100 ml Flüssigseife und 100ml Kokosmilch abmessen und in eine Flasche füllen.

Flasche verschließen, kräftig schütteln und fertig ist das selbst gemachte Pflegeshampoo!

Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb 2-3 Wochen aufbrauchen.

Wegen der frischen Kokosmilch ist es auch nicht viel länger haltbar.

Das fertige Shampoo ist recht flüssig und nicht so dick wie andere Produkte.

Vor jeder Anwendung solltest du die Flasche noch einmal schütteln. Zum Haarewaschen reicht eine teelöffelgroße Menge. Wie bei anderem Shampoo auch in das nasse Haar einmassieren, kurz einwirken lassen und danach ausspülen.

Auch hier benötigt das Haar eine gewisse Umstellungszeit. Es ist ganz normal, wenn sich das Ergebnis nach den ersten paar Wäschen noch nicht optimal anfühlt und die Haare stumpf sind. Nach ein paar Tagen gewinnt die Haut ihre natürliche Schutz- und Pflegefunktion zurück. Die durch normale Shampoos stark beeinträchtigte Talgproduktion kommt wieder in Schwung, das ist auch wichtig für die Feuchtigkeitsregulierung und eine gesunde Balance von Bakterien und anderen Mikroorganismen. Du kannst diesen Vorgang mit einer weichen Naturhaarbürste unterstützen. Hinweis: Pro Haarwäsche reicht eine kleine Menge dieser Mischung aus. Durch die intensive Pflegewirkung könnte es sonst schnell zu fettig sein. Bei Bedarf kannst du immer noch mehr nehmen.

* 1 Teelöffel hochwertiger Pflanzenöle wie Kokosöl, Olivenöl oder auch Mandelöl hilft trockenem Haar und spendet Feuchtigkeit.

* 1 Teelöffel Honig wirkt ebenfalls beruhigend und entzündungshemmend und wundheilend.

Haare waschen mit Heilerde

Lavaerde oder auch Heilerde (bekommt man z. B. im Reformhaus oder in der Apotheke) enthält viele Spurenelemente und Mineralien. Daher eignet sie sich super für Beautyanwendungen – etwa für Gesichtsmasken, aber auch als Shampoo-Ersatz.

Die Dosierung: Je nach Haarlänge ein bis drei Esslöffel Lavaerde mit doppelt so viel Wasser mischen und ins nasse Haar geben. Kurz einwirken lassen, ausspülen, fertig. Die Heilerde wirkt wie ein Lössblatt, das überschüssigen Talg aufsaugt und die Haare schön sauber macht.

Pluspunkt: Heilerde reinigt verstopfte Talgdrüsen und entzieht der Kopfhaut Schadstoffe.