



# Natürliche Haarpflege

## Lavendel-Shampoo

**ZUTATEN FÜR ETWA 450 ML:** 15 G LAVENDELBLÜTEN (FRISCH ODER GETROCKNET), 325 ML WASSER, ETWA 15 G KERNSEIFE, ZUM BEISPIEL VON PATOUNIS, ODER KERNSEIFEFLOCKEN, 75 ML HOCHPROZENTIGER ALKOHOL (MIND. 95 % VOL.) ODER LAVENDELTIKTUR

OPTIONAL: 2 BIS 3 EL SPEISESTÄRKE (FÜR EINE GELARTIGE KONSISTENZ), 5 BIS 6 TROPFEN ÄTHERISCHES LAVENDELÖL, UM DIE WIRKUNG ZUSÄTZLICH ZU VERSTÄRKEN, 1 BIS 2 EL PFLANZENÖL – JE NACH HAUTTYP

**1. LAVENDELSUD HERSTELLEN:** WASSER ZUM KOCHEN BRINGEN UND DIE LAVENDELBLÜTEN DAMIT ÜBERGIEßEN. ABGEDECKT DREI BIS VIER STUNDEN ZIEHEN LASSEN, DANACH MIT EINEM SIEB IN EINEN KLEINEN TOPF ABSEIHEN.

**2. SHAMPOO ZUBEREITEN:** DEN SUD ERNEUT ZUM KOCHEN BRINGEN, KERNSEIFE RASPELN UND EINRÜHREN. TOPF VOM HERD NEHMEN UND RÜHREN, BIS SICH DIE SEIFE KOMPLETT GELÖST HAT. EIN BIS ZWEI TEELÖFFEL DER MISCHUNG ABNEHMEN UND AUF EINEM KALTEN TELLER AUSKÜHLEN LASSEN, UM DIE KONSISTENZ ZU PRÜFEN. IST DIE KONSISTENZ GELARTIG, MIT SCHRITT 4 FORTFAHREN.

**3. KONSISTENZ ANPASSEN:** FALLS DAS SHAMPOO ZU DICKFLÜSSIG SEIN SOLLTE (JE NACH SEIFE), LÄSST ES SICH EINFACH MIT WASSER BEZIEHUNGSWEISE DEM OHNEHIN IN SCHRITT 4 ZUZUFÜGENDEN ALKOHOL VERDÜNNEN. IST DAS SHAMPOO NOCH ZU WÄSSRIG, EINEN TEIL DER FLÜSSIGKEIT ABNEHMEN UND MIT DER SPEISESTÄRKE GLATT RÜHREN, UNTER DEN REST DES LAVENDEL-SEIFEN-SUDS MISCHEN UND NOCHMALS ZUM KOCHEN BRINGEN. MAXIMAL FÜNF MINUTEN BEI NIEDRIGER HITZE KÖCHELN LASSEN, BIS DIE GEWÜNSCHTE KONSISTENZ ERREICHT IST. GEGEBENENFALLS NOCH ETWAS MEHR GLATT GERÜHRTE SPEISESTÄRKE UNTERMISCHEN.

**HINWEIS: JEDE KERNSEIFE HAT EIN ETWAS ANDERES GELIERVERHALTEN. SO — BRAUCHEN ETWA DIE SEIFEN DER MARKE SONETT EVENTUELL GAR KEINE SPEISESTÄRKE, DA DAS GEMISCH NACH DEM ERKALTEN VON SELBST ANDICKT.**

**4. SHAMPOO HALTBAR MACHEN:** NACH DEM ERKALTEN DEN ALKOHOL UND OPTIONAL ÄTHERISCHES LAVENDELÖL UND ETWAS PFLANZENÖL UNTERRÜHREN. ALLES GUT VERMISCHEN. IN EINE GEEIGNETE FLASCHE ABFÜLLEN UND VERSCHLIEßEN. IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHRT, HÄLT SICH DAS LAVENDEL-SHAMPOO DANK DES ALKOHOLANTEILS PROBLEMLOS MEHRERE WOCHEN.

**5. SHAMPOO ANWENDEN:** WIE GEWÖHNLICHES SHAMPOO AUF DAS NASSE HAAR AUFTRAGEN, AUFSCHÄUMEN UND AUSWASCHEN. JE NACH VERWENDETER SEIFE SCHÄUMT DAS SHAMPOO MEHR ODER WENIGER STARK. DIE WASCHWIRKUNG BLEIBT AUCH BEI GERINGER SCHAUMBILDUNG ERHALTEN.



Die Anleitung stammt aus [www.smarticular.net/lavendelshampoo](http://www.smarticular.net/lavendelshampoo).

Viele weitere Rezepte finden Sie im Buch „Selber machen statt kaufen – Haut und Haar“, 17,95 Euro.