



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

## Schuppen-Shampoo mit Spitzwegerich

- Wegerich** Enthält Aucubin, welcher eine entzündungshemmende, antibakterielle und juckreizstillende Wirkung besitzt.
- Zitrone** Bekannt für die desinfizierende Wirkung.
- Apfelpektin** Enthält Schleimstoffe, wirkt als Verdickungsmittel, shampooähnlicher Effekt.

### Zutaten:

- 1 Stück Eiklar  
1 TL Honig  
3 Tropfen hochwertiges Öl

### Anwendung:

Zitrone in kleine Stücke schneiden, Spitzwegerich fein hacken.  
Milch, Wasser, Spitzwegerich, Zitrone, Honig und Salz mixen.  
Durch ein Feinsieb gießen, Apfelpektin langsam einrieseln lassen, Tonerde dazugeben und nochmals mixen. In eine Spenderflasche füllen.

### Anwendung:

Haare nass machen, das Shampoo auf der Kopfhaut und in den Haaren verteilen, sanft einmassieren. Einige Minuten einwirken lassen und mit Wasser ausspülen.

### Tipps:

- Die Haltbarkeit im Kühlschrank beträgt einige Wochen.
- Kann auch als Gesichtereinigung, Duschgel, Flüssigseife verwendet werden