



Laver les cheveux avec
UN SHAMPOING
naturel?

SHAMPOING AUX ORTIES

De beaux cheveux naturels

INGRÉDIENTS

10g savon de Marseille râpé
une poignée d'orties

PRÉPARATION

1. Couper les orties dans la forêt ou dans le jardin. Les laver et sécher en tapotant avec un papier absorbant. Il est conseillé d'utiliser toujours des orties fraîches. De préférence, laisser sécher les orties à l'air libre et à l'ombre sur du papier absorbant pendant environ deux semaines. Sinon, les sécher dans le déshydrateur alimentaire ou dans le four pendant environ 2 heures à 40°C. Laisser la porte du four entre ouverte pour que l'humidité puisse s'échapper.
2. Après le séchage, cuire 250ml d'eau. Laisser infuser les orties dans une boule à thé pendant 5–8 minutes.
3. Pendant ce temps, le savon de Marseille est râpé à l'aide d'une «râpe à Bircher». Ajouter les copeaux de savon à la tisane et remuer (chaleur moyenne) jusqu'à ce que le savon soit dissout.
4. Remplir de petits verres ou de petits tubes avec le mélange obtenu.

DURÉE DE STOCKAGE

Garder le shampoing au frais et utiliser ce dernier au fur et à mesure.

UTILISATION

Humecter et masser soigneusement les cheveux avec le shampoing. Laisser agir pendant quelques minutes et rincer ensuite minutieusement à l'eau tiède. Puisque le shampoing naturel ne contient pas de tensio-actif, il n'y aura pas de mousse. Les cheveux seront quand-même bien lavés et propres.

EFFET

Le shampoing aux orties fortifie le cuir chevelu, a un effet anti-bactériel et agit contre la formation de pellicules. Il active le cuir chevelu et stimule la circulation sanguine. Le cuir chevelu et les cheveux sont fortifiés. Les cheveux seront brillants et auront une bonne tonicité.

TIP: LES SAVONS DE MARSEILLE

Les savons de Marseille présentent de petites différences entre eux en ce qui concerne leur capacité de gélification. Ainsi, la consistance du shampoing peut être différente. La consistance définitive est atteinte après deux jours seulement. Si le shampoing est trop épais tu peux ajouter un peu d'eau. S'il est trop liquide tu peux y ajouter et dissoudre un peu plus de savon.

TIP: TISANE AUX ORTIES

- La tisane aux orties a un effet purifiant, peut également stimuler l'appétit et aide la digestion. En cas de problèmes de peau comme l'acné, l'exéma ou en cas d'allergies, les orties peuvent avoir un effet positif.
- La tisane aux orties contient des sel minéraux comme le potassium, le fer et la magnésie. De plus, la plante contient beaucoup de vitamine C, laquelle, combinée avec les sels minéraux, soutient le métabolisme et donne de l'énergie.

ensemble, compétentes, engagées.
Nous, les femmes de l'espace rural.
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG

