



Haarseife Anleitung

1. Zeit lassen

Die Umstellung auf Haarseife geht nicht von einem Tag auf den anderen, es kann durchaus ein paar Wochen dauern, bis Du und Deine Haare sich daran gewöhnt haben. Auch die richtige Seife zu finden ist nicht ganz einfach. . . Mit Kokosöl? Mit Olivenöl? Wieviel Überfettung mag mein Haar?

Mein Geheimitipp ist deshalb Abwechslung; ich hab meistens 3 verschiedene Haarseifen in Gebrauch, das funktioniert prima.

Keine Chemie mehr, die durch die Haut eindringt, ist mir den Mehraufwand auf jeden Fall wert.

Auch kleine Schritte sind ein Anfang, und Du verwendest die Haarseife zwischendurch. Eine Umstellung Schritt für Schritt geht auch.

2. Wie benutzen?

Die Haare richtig nass machen, danach die Haarseife gut aufschäumen, entweder in den Händen oder direkt auf den Haaren. Wie gewohnt einshampooen, danach gründlich mit warmem Wasser ausspülen. In meinen Haarseifen verarbeite ich Zitronensäure, um dem Kalk entgegen zu wirken. Eine saure Rinse nach der Wäsche ist aber sehr zu empfehlen, da die Haare ein saures Milieu mögen; entweder mit verdünntem Apfelessig, mit Hagenbuttertee oder mit verdünntem Zitronensaft.

Ich nehme jeweils ein 2 dl Becher, ein Spritzer Apfelessig reicht, mit Warmwasser auffüllen und in die Haare verteilen. Kurz einwirken lassen, ausspülen, zum Schluss gerne kalt, das schliesst die Schuppenschicht und lässt das Haar glänzen.

Der Essiggeruch verfliegt schnell, doch wer dem nicht traut, nimmt vielleicht lieber Zitronensaft.