

### 16.1.10 Shampoo recht uit de natuur

De volgende planten hebben onderdelen die gebruikt kunnen worden voor shampoo 📖:  
Adelaarsvaren, een afkooksel van de in stukjes gesneden wortels

Berk: berkensap

Echte kamille, een aftreksel van de bloemen

Jeneverbes, een afkooksel van de takken als een anti-roos shampoo

Tamme kastanje, een aftreksel van de bladeren en de schillen van de noten

Je kan shampoo speciaal voor jouw haartype aanpassen. Kamille verzacht blond haar en maakt lichter, salie voor donker haar en peterselie verbetert dof haar.

Breng 1/2 kopje water aan de kook, giet het over de kruiden en laat dit 20 tot 30 minuten trekken.

Zeef de infusie. Voeg roerend zeep toe, en wat cider azijn.

Je kan ook (tot 1/4<sup>de</sup> ingekookt) bier of wodka toevoegen voor glans, aloë vera gel voor vet haar of jojoba-olie voor droog haar.

♪ *Ik zag iemand met groen haar. Als ik groen haar had liet ik het verven.*

*Herman Finkers*

♪ *Het beste middel tegen haaruitval is een kaalkop.*

*Telly Savalas*

♪ *De internationale situatie wordt soms zo ingewikkeld dat zelfs de kapper geen oplossing meer weet.* Marco A. Almazan

♪ *Pruik: schaamharen.* Hugo Olaerts



*Figuur 127  
Zonnedouche*

#### **Douche**

Douchen 📖 kan snel en milieubewust met vb. een campingdouche 📖: een zwarte waterzak die zonnewarmte accumuleert. Daaraan een slangetje met een sproeier.

Of gebruik eens een kleine gieter met een broes. Doe wat heet water in een emmer en vul dat met koud bij tot het een aangename temperatuur heeft. Je staat ervan te kijken met hoe weinig water (en energie) je toch lekker kan douchen. Kan natuurlijk ook fijn zijn met 2.

Vloeibare reinigingsmiddelen als shampoo, conditioner, afwasmiddel en zeep kan je met water bijvullen. Zeker als de fles (bijna) leeg is. Het verdunde product werkt nog altijd uitstekend.