



Der Umstieg von herkömmlicher Haarpflege (die meist chemische Tenside und Silikonöle enthält) auf Naturkosmetik stellt einen gewissen Umstellungsprozess dar und verlangt auch etwas Umdenken – das Ergebnis belohnt einen aber mit von Grund auf gesundem und vitalem Haar.

Hier einige Tipps, die Ihnen die Umstellung erleichtern werden:

1. Waschen Sie das Haar nur so oft, wie wirklich notwendig. Geben Sie eine teelöffelgroße Menge vom Basisshampoo ins nasse Haar und massieren Sie gut die Kopfhaut.
Mein persönlicher Tipp: Die **Ansatz-Kopfhautwäsche**. Dazu nehmen Sie sehr wenig vom **RINGANA Basisshampoo** (ca. 5 ml) in eine **Applikatorflasche** (bekommt man leer z. B. beim Friseur oder im Friseurfachhandel) und füllen es auf ca. 50 - 70 ml mit lauwarmen Wasser auf. Gut durchschütteln und dann bei trockenem Haar (vorher nicht nass machen!) die Hälfte der Mischung mit dem Applikator direkt auf die Kopfhaut auftragen und gut mit den Finger durch- und einmassieren.
Dann ausspülen. Für die Haarlängen reicht das Shampoo-Wasser-Gemisch, welches beim Ausspülen über die Haare läuft für die Reinigung völlig aus. Vorgang noch einmal oder so oft wiederholen, bis es zu schäumen beginnt. Erst dann gibt es nichts mehr zu Reinigen.
Kämmen Sie das nasse Haar nach dem Waschen nur (mit einem guten handgesägten Kamm) und rupfen und reißen Sie bitte nicht. Im nassen Zustand sind Haare äußerst empfindlich. Sie sollten deshalb auch nicht mit dem Handtuch trocken gerubbelt werden.
2. Leisten Sie sich eine gute **Wildschweinborsten-Haarbürste** und bürsten Sie Ihre Kopfhaut und die Haar täglich damit. So wird die Kopfhaut vitalisiert und stimuliert und das Haar mechanisch gereinigt.
3. Verwenden Sie die **RINGANA-Haarmilch**, es ist ein phantastisches Produkt, das die Haare pflegt, ohne sie im Mindesten zu beschweren. Die Haarmilch verbessert die Kämmbarkeit, verwöhnt Haare und Kopfhaut mit Aloe Vera Gel, Vitamin B5, Borretsch- und Jojobaöl, Apfelessig, Lecithin und vielen weiteren wertvollen Wirkstoffen.
Lassen Sie die Haarmilch öfters einmal über Nacht einwirken. Handtuch aufs Kopfkissen nicht vergessen. So wird Ihr Haar besonders intensiv mit Pflegestoffen versorgt. Sie können die Haarmilch in diesem Fall entweder ins trockene Haar (vorher gut und gründlich ausbürsten - s.o.) oder nach dem Waschen ins feuchte Haar verteilen.
4. Wenn es Ihre Frisur zulässt (bei kräftigem, eher kurzem Haar), dann stylen und pflegen Sie Ihre Haare doch einmal mit **Kokosöl**. Dieses ist normalerweise bei Zimmertemperatur fest und verflüssigt sich bei Wärme. Ich persönlich verwende für meine Kurzhaarfrisur täglich eine haselnussgroße Menge für Pflege und Styling. Es sieht absolut nicht fettig aus und ist ein echtes Pflege-Plus!

Trockene Haarspitzen profitieren ebenfalls von einer gelegentlichen Pflege mit Kokosöl. Einfach abends auftragen und am nächsten Morgen wie gewohnt waschen.

Im Laufe der Umstellungsmaßnahmen wäscht sich der durch herkömmliche Haarpflegeprodukte erworbene "Silikonfilm" langsam aber sicher herunter und darunter kommt das meist ausgetrocknete Haar zum Vorschein. Das Silikon gaukelt also nur ein vermeintlich gesundes Haar vor ...

Bitte haben Sie aber unbedingt Geduld, die "Silikon-Entziehungskur" lohnt sich und sie werden auf Dauer mit natürlich schönem und gesundem Haar belohnt.

In der ersten Zeit können verschiedene Phänomene auftreten: Die Haare sind am Ansatz eher fettig und schwer (dann wurde die Kopfhautwäsche nicht richtig durchgeführt und/oder die Produkte nicht gründlich genug ausgespült), sie fliegen (dem Haar fehlt nach dem Entfernen des Silikonfilms Feuchtigkeit – dies legt sich aber im Laufe der Zeit), die Kopfhaut schuppt sich oder das Haar selbst ist trockener oder fettiger als gewohnt (Umstellungsreaktionen, die sich mit der Zeit legen).

Wenn sich etwas eigenartig anfühlen sollte oder wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie ein Produkt richtig anwenden oder wenn Sie eine Frage haben, dann schreiben Sie mir: mangold@ourself.de oder rufen Sie mich einfach an: 0049 (0)711 / 9072970. Ich freue mich über jedes Feedback!

Ihre **Bettina Mangold**
(Staatl. geprüfte Kosmetikerin)