





# AYURVEDISCHE HAARPFLEGE

*Die Haare sind in jeder Kultur ein natürlicher Schmuck des Menschen.  
Im Ayurveda gelten sie als «Krone der Persönlichkeit».*

**A**yurvedische Haarpflege hat viel mit guter Ernährung und gesunder Lebensweise zu tun. Eine zentrale Rolle bei der Pflege von Haaren und Kopfhaut spielen auch ayurvedische Kräutermischungen. Diese Nahrungsergänzungsmittel enthalten z.B. Extrakte aus der Heilpflanze Bhringaraj (übersetzt: Herrscher der Haare), Guduchi, eine Pflanze die im Ayurveda als Gewebe reinigend, kräftigend und verjüngend gilt und die Frucht Amla (Indische Stachelbeere) gegen graue Haare. Ausserdem empfiehlt Ayurveda das Einölen von Haaren und Kopfhaut vor dem Waschen.

Besonders schädlich auf jedes Haar wirken sich übermässige Trockenheit und Hitze aus. Zu viel Sonne

trocknet das Haar aus und überhitzt den Kopf; Kopfhaut und Haarwurzeln werden geschwächt. Auf keinen Fall sollte man Shampoos mit schäumenden Zusätzen wie Natriumlaurylsulfat verwenden. Diese aggressiven, chemischen Verbindungen zerstören die äussere Eiweisschicht der Haare und trocknen die Kopfhaut aus. Diese Zusätze sind meist in konventionellen Shampoos enthalten. In zertifizierten, natürlichen Shampoos sind sie nicht erlaubt. Um die Schönheit und vitale Kraft der Haare zu erhalten, werden im Ayurveda Pflegeprodukte verwendet, welche die Kopfhaut in ihrer natürlichen Funktion nicht beeinträchtigen. In der heutigen Zeit empfehlen sich statt der früher üblichen Kräuterpulver eher milde Shampoos



*Verwenden Sie Kämmen und Bürsten aus möglichst natürlichen Materialien.*

mit ayurvedischen Pflanzenauszügen.

**SANFTE PFLEGERITUALE**  
Oft ist die Kopfhaut jedoch durch Verspannungen oder Fettablagerungen blockiert, so dass die Wirksubstanzen gar nicht zu den Haarwurzeln vordringen können. Durch eine ayurvedische Kopfmassage werden Spannungen gelöst, die Durchblutung der Kopfhaut gefördert, die Haarwurzeln gestärkt sowie von ausgetrockneten Talgschichten befreit. Vor jeder Haarwäsche wird zunächst ein warmes mit haar-spezifischen Wirkkräutern (z.B. Amla, Neem, Sandelholz, Jasmin, Koriander) traditionell mediziniertes Haaröl in die Kopfhaut und die Haare einmassiert. Anschliessend wird das Haar gebürstet und für ca. 20 Minuten in ein warmes Handtuch gewickelt. Lässt man die Ölpackung über Nacht einwirken, kann die Haut die ihr zugeführten Nährstoffe noch besser aufnehmen. Da sowohl das Gehirn als auch die Kopfhaut Kühle bevorzugen, sollte man beim Haarewaschen lauwarmes und beim Spülen kaltes Wasser verwenden. Das stärkt die Kopfhaut und belebt die Nerven. Verwenden Sie Kämmen und Bürsten aus natürlichen Materialien, die den Haarschaft nicht aufrauen und Spliss verhindern helfen. Wenn Sie zudem auf einem Seidenkissen schlafen, gewinnt das Haar an Glanz und Geschmeidigkeit.

Bei trockenem Haar bringen regelmässige Kopfmassagen mit warmem Haaröl und eine sanfte, rückfettende Haarwäsche die Kopfhaut und Haare wieder ins Gleichgewicht. Fettiges Haar sollte regelmässig gewaschen und mit zitronenhaltiger Spülung nachbehandelt werden. Kopfmassagen mit ätherischen Kräuterölen sorgen für einen ausgewogenen Zustand der Kopfhaut. Besonders geeignet ist Neemöl oder Jojobaöl in Verbindung mit Bergamott-, Wachholder-, Zedernholz- und Lavendelöl. Bei Schuppen hilft oft schon eine natürliche Ernährungsweise mit verbesserter Verdauungskraft (Agni).

Für besonders stark geschädigtes Haar können zahlreiche Faktoren verantwortlich sein, neben der erwähnten Überhitzung von innen und aussen z. B. auch schlechte Ernährung. Bei Haarausfall wird empfohlen, die Kopfmassage mit Bhringarajöl durchzuführen und Amalaki Rasayanas (Extrakt aus der Amlafrucht) einzunehmen. Diese wirken verjüngend auf die Haarwurzeln. Um Haarausfall ganzheitlich zu behandeln, bedarf es jedoch einer individuell abgestimmten Behandlungsstrategie.

**Liane Jochum Academia Balance Swiss**

# Sonne tanken, besonnen handeln und 100% Sonnenstrom kaufen. Sonnenklar!

Gewonnen durch Solaranlagen des Vereins Solarspar mit 21 000 Mitgliedern

**solarspar**  Sonnenenergie gewinnen

Solarspar CH-4450 Sissach T +41 61 205 19 19 [www.solarspar.ch](http://www.solarspar.ch)



## ProSpecieRara- Herbstmärkte

Köstliches aus seltenen Sorten und Rassen.

Buuremarkt: 3.9.2017, Tierpark Lange Erlen, Basel  
Vielfaltsmarkt: 9.9.2017, Stadtgärtnerei Zürich, Sackzelgweg 25/27  
Reutenmarkt: 15.10.2017, Heiternplatz, Zofingen

Weitere Infos unter [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)



Schweizerische Stiftung  
für die kulturhistorische  
und genetische Vielfalt  
von Pflanzen und Tieren