

Ätherische Öle in der *Haarpflege*



Ätherische Öle sind hochkonzentriert und sehr kraftvoll. Du brauchst nur wenige Tropfen davon, die Du mit einem fettenden Öl /Trägeröl vermischst. Besonders eignen sich:

- fractioniertes Kokosöl
- Jojobaöl, Arganöl, Olivenöl

Die Mixtur kann auf der Kopfhaut einmassiert und auf den Haarlängen verteilt werden. Kurz einwirken lassen und dann mit lauwarem Wasser auswaschen.

Alle ätherischen Öle sollten immer verdünnt/vermischt werden, mit:

- fettendem Öl/Trägeröl
- Wasser
- Shampoo neutral

Für ein Haar-Tonikum, 2-3 Tropfen zBsp. Rosmarin mit 1 EL Olivenöl einmassieren. Nach 20 Minuten gründliche ausspülen und Haare wie gewohnt waschen.

Bitte arbeite aus Sicherheitsgründen und wegen der therapeutischen Wirkung ausschliesslich mit CPTG geprüften ätherischen Ölen.

Welche Öle?

Zu den hier wirkungsvollsten Ölen gehören Lavendel, Rosmarin, römische Kamille, Zedernholz, Muskatellersalbei (Clary Sage), Pfefferminze.

Lavendel, Rosmarin und Zedernholz bei Haarausfall, da sie das Haarwachstum ankurbeln. So wachsen Haare schneller und dichter nach.

Muskatellersalbei und Pfefferminze sind wie Balsam für eine gereizte Kopfhaut, denn sie wirken entzündungshemmend, antiseptisch, reinigend.

Römische Kamille verhilft Dir zu weichem, glänzenden Haar.

Zedernholz

Dieses holzig-würzig duftende Öl ist in erster Linie für seinen beruhigenden Effekt bekannt. Darüber hinaus besitzt Zedernholzöl auch durchblutungsfördernde Eigenschaften auf die Haarfollikel - das macht es als Wachstums-Booster so beliebt.



Lavendel

Lavendelöl ist reich an Antioxidantien und darum sorgt es effektiv für eine gesunde Kopfhaut und starke Haarwurzeln. Zudem wird das Öl seit Jahrhunderten als antiseptisches und pilzhemmendes Haar-Tonikum eingesetzt. Gegen Schuppen und gerötete Stellen auf der Kopfhaut, die sonst das Wachstum der Haare verlangsamen.



Geranium

Auch Geraniumöl unterstützt das Haarwachstum. Während Rosmarin explizit die Haarwurzeln stimuliert, stärkt Geranium rundherum das Haar. Spliss und Haarbruch wird vorgebeugt. Es schenkt trockenem, stumpfem Haar neue Leuchtkraft und Geschmeidigkeit.



Pfefferminze

Ein Alleskönner in der Haar- und Kopfhautpflege ist das Pfefferminzöl. Es beruhigt trockene Kopfhaut und lindert Juckreiz. Gleichzeitig kurbelt es die Durchblutung an. Es festigt die Haarfollikel und sorgt so für ein besseres Haarwachstum. Energetisierend und "weckend" ist es am frühen Morgen, einmassiert auf Haaransatz und Nacken.



Haarpflege

Rezepte für Dich

Schuppen

2 Tr Wintergrün
2 Tr Lavendel
1 TL Jojobaöl

Mischen, auf Kopfhaut auftragen,
einwirken lassen, danach Haare waschen.



Trockene Kopfhaut

Geranium Lavendel
Sandelholz Wintergrün

Total 15-30 Tr ätherische Öle und
etwas fractioniertes Kokosöl in 50 ml
Glasspray geben, mit destilliertem
Wasser auffüllen.

Vor jedem Gebrauch gut schütteln.
Regelmässig auf die Kopfhaut sprühen
und/oder diese Öle ins Shampoo geben
und Haare wie gewohnt waschen.



Spüre die natürlichen Kraft der ätherischen Öle für Deine Haare & Kopfhaut.

Haarkur

1-2 EL Olivenöl

1 EL Jojobaöl

2 Tr Rosmarin

1 Tr Lavendel

1 Tr Clary Sage

1 Tr Zypresse

Mischen, in die Haare
einmassieren, 15 Minuten
einwirken lassen und ausspülen.



Haarwasser

Glassprayflasche

2 TL Apfelessig

5 Tr Teebaum

2 Tr Wild Orange

2 Tr Bergamotte

1 Tr Lemon

Mischen, mit destilliertem Wasser
auffüllen. Vor Gebrauch schütteln und
in die Haare sprühen. Erfrischend,
macht die Haare weich.



Seidenhaar-Serum

5 Tr Wacholder

10 Tr Zedernholz

10 Tr Rosmarin

10 Tr Lavendel

5 Tr Zypresse

In 30 ml Tropfflasche geben, mit Argan- oder Aprikosenkernöl auffüllen. Einige Tropfen in die Hände geben und durch Haare bis zu den Spitzen streichen.



Meerjungfrauen-Spray

je 3 Tr Geranium, Teebaum, Ylang Ylang, Lemon

je 10 Tr Zedernholz & Sandelholz

je 5 Tr Rosmarin & Lavendel

Für glänzendes, kräftiges Haar. Bei trockener Kopfhaut und trockenen Haaren, als Erfrischer am Morgen pflegt und fettet nicht. In einen 60 ml Glasspray geben, mit Hamameliswasser auffüllen. Gut schütteln, aufsprühen, einmassieren. (Scheitel für Scheitel)



Power fürs Haar

2 EL Shampoo neutral
3 Tr Arbovitae
3 Tr Basilikum
3 Tr Clary Sage
3 Tr Lavendel
3 Tr Thymian

In die Kopfhaut einmassieren, 3 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser ausspülen. Beruhigt die Kopfhaut.



Haarmaske

1-2 EL Olivenöl
1 EL Jojobaöl
je 1 Tr Pfefferminze, Zedernholz, Clary Sage
je 2 Tr Geranium & Lavendel

In Haarlänge, Spitzen verteilen. Evt. über Nacht einwirken lassen und gut (zweimal) mit Shampoo auswaschen



Haarpflegespray

50 ml Glassprühflasche
je 5 Tr Rosmarin, Weihrauch,
Teebaum, Lavendel, Pfefferminze
1 TL fractioniertes Kokosöl

Mit destilliertem Wasser auffüllen,
vor Gebrauch schütteln.



Haare fallen aus

Rosmarin, Lavendel, Thymian, Ylang
Ylang, Zedernholz, Zypresse

Je 2 Tropfen mit Jojobaöl oder
fractioniertem Kokosöl in Hände geben,
vermischen, auf Kopfhaut massieren.
Oder in Pipettenflasche/Spray und
regelmässig auf Kopfhaut sprühen.

Clary Calm Roller-die Mischung für den
Hormonhaushalt regelmässig auf
Halsbereich aufrollen.

Lifelong Vitality regelmässig nehmen, je
4 Kapseln täglich Phytoestrogen-
Komplex 1-2 Kapseln täglich

Basische Ernährung





Jucken

Pfefferminze, Lavendel, Teebaum

Brüchiges Haar

Clary Sage, Lavendel, Thymian

Fettiges / Öliges Haar

Basilikum, Zypresse, Thymian, Rosmarin, Petitgrain

Wachstum anregen

Thymian, Lavendel, Rosmarin, Ylang Ylang, Zedernholz

Ins Shampoo geben oder Spray machen und ins Haar und Kopfhaut sprühen. Öle können auch regelmässig mit Jojobaöl in Spitzen einmassiert werden (brüchiges, geschädigtes Haar).

Spezialtipp: Serum mit ätherischen Ölen und Rizinusöl regt die Haarwurzeln an und kräftigen somit das Haar.

Einzelöle



bei trockenen Haaren, stimuliert das Haarwachstum und hilft bei Bekämpfung von Schuppen, beruhigt.



Bei dünnen Haaren, stimuliert die Haarwurzeln, verbessert Haarwachstum, erhöht die Durchblutung der Kopfhaut.



Bei öligen, fettigen Haaren und für das Haarwachstum unterstützend, wirkt klärend und erfrischend.



Bei stumpfen Haaren, hormonellen Veränderungen, gleicht aus.



Bei brüchigen Haaren, hormonellen Veränderungen, gleicht aus.



Bei schuppigen, Haaren und juckender Kopfhaut, beruhigt.



Stimuliert die Kopfhaut und fördert das Haarwachstum.



Stärkt und pflegt das Haar, reguliert die Talgproduktion.



Ideal geeignet bei trockene Spitzen und Spliss.



Verleiht Glanz und Geschmeidigkeit, beruhigt und lindert die Kopfhaut.



Bei schuppiger, trockener Kopfhaut.

Übersicht

Haarausfall: Rosmarin, Zedernholz, Lavendel, Teebaum, Wacholder, Weihrauch

Schuppen: Wintergrün, Lavendel, Geranie, Zedernholz, Myrrhe, Patchouli, Vetiver, Argan, Aloevera

Juckreiz: Kamille, Lavendel, Teebaum, Aloevera

Fettende Haare: Patchouli, Lemon, Bergamotte, Rosmarin, Zypresse, Pfefferminze

Trockene Haare: Geranium, Sandelholz, Wintergrün, Ylang Ylang, Lavendel, Kamille, Arganöl, Aloevera

Mehr Glanz: Arganöl mit einigen Tropfen ätherischem Wild Orange und Ylang Ylang auf die Spitzen geben, Rosenhydrolat

Die Öle können als **Massageöl** für die Kopfhaut oder in neutralen Shampoos eingearbeitet verwendet werden.

100ml neutrales Shampoo und 15-20 Tr ätherische Öle.