

## Natürliche Haar- und Nagelpflege

Unsere heutige Lebensweise, viele Produkte zur Haarpflege, Themen wie Stress, Übersäuerung, Ernährung, ... haben oft Auswirkungen auf unser Haar und unsere Nägel.

Nachfolgend sollen einige einfache Anregungen aus Gottes Natur folgen:

### Allgemein:

- Überprüfung der Ernährung und ggf. Umstellung
- Entsäuerung
- eine überlastete Leber
- eine Darmflorastörung, bzw. eine mangelhafte Darmgesundheit
- ein fehlendes Stressmanagement
- zu viele Genussgifte (Alkohol, Zigaretten, Zucker, Koffein)
- zu wenig Schlaf, zu wenig frische Luft und zu wenig Bewegung
- unnatürliche Haar- und Körperpflege
- Schwermetallentgiftung
- Orthomolekulare Therapie – optimale Versorgung mit Vitalstoffen



In der Ernährung ist **Hirse** oder Goldhirse oder Produkte davon (z.B. Hirsana) ein idealer Lieferant nötiger Vitamine und Mineralien.

Weiterhin ist Biotin sehr wichtig. **Biotin** ist als natürlicher Bestandteil enthalten in Bierhefe, Haferflocken, Champignons, Avocado und Hühnereiern sowie in vielen weiteren Lebensmitteln. Als Nahrungsergänzungsmittel erhalten Sie es im Handel. Eine Kur über 2-3 Monate mit 10 mg am Tag sollte sichtbare Ergebnisse bringen.

Ein weiteres wichtiges Mineral für Haut und Haare ist **Silizium**. Empfehlenswert sind Produkte wie Kieselerde, Silicea oder Brennesseln in jeder Form (Tee, Suppe, Salat, ...).

Achten Sie auch auf ausreichend Zufuhr von Vitaminen (B-komplex, C, D3), Aminosäuren (Prolin und Lysin) und Mineralien (Zink, Kupfer, Jod, Eisen).

Denken Sie vielleicht auch an basische Ernährung oder einmal daran eine Fastenzeit einzulegen.

### Haarpflege

Verwenden Sie möglichst natürliche Shampoos (z. B. mit Kokostensiden) ohne chemische Zusätze oder mischen Sie sich Haaröle. Geeignete ätherische Öle sind:

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| • Normales Haar                 | Lavendel, Zeder  |
| • Helles Haar                   | Kamille  |
| • Juckende Kopfhaut             | Lavendel, Orange, Zypresse, Salbei                         |
| • Schuppen                      | Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Eukalyptus, Rosengeranie |
| • Fettiges Haar                 | Basilikum, Wacholder, Orange                               |
| • Trockenes, strapaziertes Haar | Manuka, Linde  |
| • Dünnes Haar                   | Kiefer, Rosmarin, Ylang-Ylang                              |

### Trockenes Haar

Regelmässig hochwertige Haarkuren oder Öle wie Jojoba-, Mandel-, Argan-, Kokos- oder Olivenöl ins **Haar** und vor allem die Spitzen geben: Die Öle spenden Feuchtigkeit und legen sich gleichzeitig wie ein Schutzschild um die äussere Haarschicht.

### Fettes Haar

- Meide Haarshampoos mit synthetischen Tensiden. Gut eignen sich natürliche Haarseifen, selbst gemachtes Roggenmehl-Shampoo oder natürliche Kokostenside.
- Zusätze von Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Eukalyptus, Rosengeranie reduzieren die Talgbildung.
- Regelmässige Waschintervalle Eine wichtige Massnahme für weniger fettiges Haar ist die Einhaltung regelmässiger und milder Haarwäschen.
- Spülen mit naturtrüben Apfelsaft pur oder einer Mischung mit Wasser
- Keine Massagen der Kopfhaut. Diese regen nur die Talgproduktion an.

### Graue Haare

Waschen Sie z.B. Ihre Haare einfach mit Roggenmehl, verstärken Sie die Wirkung indem Sie das ätherische Öl von Koriander hinzufügen. Sie können auch Korianderöl in ein sanftes Shampoo mischen oder ein Haaröl damit anreichern. Auch Zwiebelextrakt / Zwiebelsaft direkt in die Kopfhaut massiert hilft.

### Haarausfall

Kritische Stoffe in unseren Pflegemitteln sind Silikone, Parafine, Synthetische Duft- und Farbstoffe, chemische Tenside und Emulgatoren, Weichmacher.

Heilung sollte immer von „Innen“ unserem Körper kommen. Haarpflegemittel wirken nur unterstützend. Versuchen Sie doch einmal Biotin. Weiterhin sind empfehlenswert Sulforaphan – ein sekundärer Pflanzenstoff, der insbesondere im Brokkoli und in Brokkolisprossen zu finden ist. Dann Kürbiskernöl und / oder Sägepalmextrakt.

Für die äusserliche Haarpflege eignen sich Kokosöl, Brennnessel, Apfelessig, Bier, Arganöl, Aloe Vera, Klettenwurzelöl. Denken Sie auch an Pfefferminze und Lavendel, sowohl in Mischungen (z.B. im Shampoo) als auch als Hydrolat.

Optimal sind die Ergebnisse durch eine Zugabe von Rosmarinöl und Basilikum Öl.

**Rezept:** 120ml Jojobaöl, 10 Tropfen Rosmarinöl ct. Borneon, 5 Tropfen Basilikum Öl und 10 Tropfen Lavendelöl. Damit regelmässig die Kopfhaut einreiben.





### Shampoo bei Haarausfall:

Basis ist ein Kokostensid ohne Zusätze oder ein sanftes Shampoo. In eine 250 ml Flasche fügen Sie für ein Haarshampoo einen Teelöffel Essig hinzu. Das ergibt ein seidig glänzendes Haar (Weinessig für blondes Haar, Apfelessig für dunkle Haarfarben) und insgesamt max. 60 Tropfen ätherische Öle. Für ergrautes Haar kann man Koriander hinzufügen. Ätherischen Öle: 20 Tr. Lavendel, 10 Tr. Rosmarin ct Borneon, 10 Tr. Thymian ct. Linalool, 10 Tr. Zeder. Das ganze gut schütteln und einige Stunden abstehen lassen!

### Kokossalbe bei Haarausfall:

Füllen Sie ein Gläschen mit ungefähr 30 ml Kokosfett. Erwärmen Sie das Fett in einem Wasserbad, so dass das Kokosfett schmilzt (möglichst wenig erhitzen, sonst verdampfen die ätherischen Öle).

In das flüssige Fett geben Sie: 10 Tr. Lavendel, 5 Tr. Rosmarin, 5 Tr. Thymian, 5 Tr. Zeder - Bitte gut umrühren!

### Nagelpflege:

Auch hier sind Biotin, Selen und hochdosierte Kieselerde (wie z.B. in der Goldhirse) wichtige generelle Hilfsmittel. Olivenöl pflegt Nägel sehr gut.

**Ein Tipp zur allgemeinen Nagelpflege - Öl-Zucker-Peeling:** Mische einen Esslöffel Zucker mit einem halben Esslöffel Olivenöl (oder Kokosfett). Massiere damit deine Hände und Nägel vorsichtig ein. Die Massage sollte mindestens eine Minute dauern. Nachdem du alles mit warmem Wasser abgewaschen hast, sind deine Hände und Nägel spürbar glatter und weicher. In die Mischung passt auch Honig statt Zucker und man kann auch 3-5 Tropfen Teebaumöl hinzugeben. Alternativ eignen sich auch einige andere ätherische Öle für die Nagelpflege, zum Beispiel Zypresse, Lavendel, Zitrone, Limette, Grapefruit, Manuka und Sandelholz.

### Brüchige Nägel:

Ein empfehlenswertes Nahrungsmittel sind Paranüsse (besonders Selenreich).

Hilfreich ist auch die anfangs empfohlene Ölmischung, eventuell in ein Roll-on Spender geben zum besseren Auftragen (1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Mandelöl, 6 Tropfen Teebaumöl oder Zypresse, Lavendel, Zitrone, Limette, Grapefruit, Manuka und Sandelholz.)

### Nagelbettentzündung:

Die einfachste Behandlung ist mit Schmierseife. Diese in Wasser auflösen und die Nägel darin baden. Auch Salzbäder oder Bäder mit Kamillentee, Teebaumöl, Manuka, Rosmarin, Arnika

### Fusspilz:

Für eine Behandlung empfehle ich zuerst Salzbäder. 5-6 Esslöffel Salz in einer Schüssel in warmem Wasser auflösen. In das Salz gebe zuvor einige Tropfen Lavendel, Teebaumöl, Manuka oder Myrrhe. Eine ähnliche Wirkung hätte auch Apfelessig. Bei stärkerem Befall lohnt es sich in einem 30 ml Braunglas am besten Mandelöl mit 50 Tropfen der ätherischen Öle zu mischen.

### Eingewachsene Zehennägel:

Bade deine Füße in warmem Seifenwasser, damit Haut und Nägel schön weich werden. Noch besser ist heisses Wasser mit Bittersalz, um Entzündungen vorzubeugen.

Schneide die betroffenen Nägel gerade ab, entweder mit einer Nagelschere oder einem Nagelclip. Runde die Ecken nicht ab und lass keine spitzen Ecken stehen.

Versuche, die eingewachsene Nagelecke leicht anzuheben, zum Beispiel mit einer sauberen Nagelfeile oder einem Nagelhölzchen. Schieb ein wenig Watte darunter, die Druck von der Nagelecke nimmt und dem Nagel helfen soll, in einem anderen Winkel weiterzuwachsen. Wechsle die Watte möglichst täglich. Die Watte am besten zu einem Faden verdrehen und mit Kokosfett und Lavendelöl (Alternativen sind Teebaumöl, Thymian, Propolis) tränken



#### Literatur:

- [Milde Dusch- und Haarshampoo bei feeling](#)
- [Zink & Eisen](#)
- [Fette Pflanzenöle bei feeling](#)
- [Buchempfehlung: Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle](#)
- [Ätherische Öle bei feeling](#)

Bilder: Markus Brosi