

Ayurvedische Haarpflege

- Haare wie Rapunzel



Die Haare die Krone einer Frau

Die Haare werden nicht umsonst als die Krone einer Frau bezeichnet. Um aber nachhaltig, schönes und kräftiges Haar zu erhalten ist eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise nach der individuellen Konstitution ausschlaggebend.

Welcher Haartyp bist du?

Jeder Konstitutionstyp hat individuelle besondere Eigenschaften des Haarwuchses und der Haarbeschaffenheit. Menschen die einen hohen Vata-Anteil besitzen haben meist zartes, dünnes und empfindliches Haar. Ist Vata aus dem Gleichgewicht ist es oft trocken und spröde, lässt sich leicht entwurzeln und verliert rasch seinen Glanz. Die Kopfhaut neigt zu Trockenheit und Schuppenbildung. Menschen mit Pitta-Eigenschaften haben dickeres und geschmeidiges Haar. Pitta neigen aber auch schneller zur Glatzenbildung und grauen Haaren daher ist die Lebensführung und Haarpflege hier besonders wichtig. Kapha-Menschen verfügen von Natur aus über gesundes, kräftiges und glänzendes Haar mit festen Wurzeln und einer robusten Kopfhaut. Kapha-Haare neigen jedoch zu Fettigkeit und Schuppen.

Meine ayurvedischen Pflegerituale

Ich empfehle einmal die Woche das vollständige einölen der Haare plus Kopfmassage. Durch eine ayurvedische Kopfmassage werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Kopfhaut angeregt die Haarwurzeln gestärkt sowie von ausgetrockneten Talgschichten befreit. Je nach Hautyp und Ungleichgewicht ist das einölen auch öfter zu empfehlen.

Ayurveda empfiehlt ungewöhnlich für die westliche Welt das Einölen der Haaren und Kopfhaut vor dem Waschen. In Indien und in den asiatischen Ländern ist dies ganz selbstverständlich. Hast du auch schon einmal die dichten Haare einer Inderin bewundert? Nicht verwunderlich daher das die Haare als Extensions verkauft werden.

Vor jeder Haarwäsche wird nun zunächst ein warmes nach dem Haartyp spezifischen Wildkräuter Haaröl (z.B. Amla, Kokos) in die Kopfhaut und die Haare einmassiert. Anschließend wird das Haar vorsichtig gebürstet und für ca. eine halbe Stunde in ein warmes Handtuch gewickelt. Lässt man die „Ölkur“ über Nacht einwirken, kann die Haut die ihr zugeführten Vitamine und Nährstoffe noch besser aufnehmen. Zur optimalen Haarölenfernung zuerst das Shampoo auf die Kopfhaut geben und erst dann mit Wasser waschen. Es gibt aber auch spezielle „After Oil Shampoos“. Ganz wichtig auf keinen Fall sollte man Shampoos mit Silikone verwenden. Auch zu heisses Wasser oder Föhnen schädigt das Haar. Zudem benötigt jeder Haartyp auch eine unterschiedliche Pflege. Als Pflege Tipp für zwischendurch kann etwas Haaröl auch nur auf die Haarspitzen gegeben werden.

Möchtest du genau wissen welcher Ayurveda Haar Typ du bist? Bei einem ayurvedischen Konstitutionstest online oder persönlich in meiner Praxis kannst du dies herausfinden. Möchtest du ausführliche Hilfe und Tipps zu deinem Haartyp erhalten? Dann empfehle ich dir mein Ayurveda Konzept Shanti AyurvedaBeauty - innere und äussere Schönheitspflege.

<http://shantishri.com/ayurveda.html>