

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR KOPFHAUT UND HAAR



Gesunde, kräftige Haare sind nicht nur ein Geschenk der Natur, sondern auch eine Frage der ausreichenden Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen und einer besonderen Pflege.

Ätherische Öle und Nahrungsergänzungsmittel können neben einem gesunden Lebensstil und einem positiven Mindset dazu beitragen, das Haarwachstum zu fördern und zu regenerieren.

Wir empfehlen daher einen ganzheitlichen Ansatz für gesunde Haare und Kopfhaut, denn wahre Schönheit kommt von Innen und das wiederum, zeigt sich dann auch wieder im Außen.



HEJ - ICH BIN SARAH

Ich bin Naturfriseurin, Essential Oil Expert von DoTERRA und Holistic Health Coach. Ich werde immer wieder nach einem Geheimrezept für schönes Haar und einer gesunden Kopfhaut gefragt - gerne möchte ich heute meine Tipps, meine Lieblingsöle und Nahrungsergänzungsmittel mit Euch teilen. Für weitere Informationen, melde Dich gerne bei mir. Ich freue mich, wenn ich Dich auf Deinem Weg begleiten darf.

HOLISTIC ESSENCE
by sarah

MEINE TIPPS

Innere Balance

Zunächst möchte ich gerne einen der wichtigsten Punkte für ein gesundes Haarwachstum mit Euch teilen.

INNERE BALANCE!

Denn Stress, Schlafmangel und schlechte Ernährung können sich auf die Gesundheit der Haare und Kopfhaut auswirken, da erhöhte Stresshormone wie beispielsweise Cortisol das Haarwachstum beeinträchtigen können und dies kann unter anderem zu Haarausfall führen.



Gute Pflegeprodukte alleine sind daher keine Garantie für schönes Haar - es ist auch wichtig, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Positives Denken, Zeit für sich selbst zum Reflektieren und Innehalten, Bewegung, sowie eine gesunde Ernährung und das Einnehmen von Nahrungsergänzungsmitteln gehören ebenfalls zum "Beauty Programm" für Haut und Haar.

Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga, Spaziergänge in der Natur, entspannende Bäder und (Kopf) Massagen können unterstützen, Stress abzubauen und so die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Stay Positive!

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nährstoffen wie **Proteinen**, **Mineralien** (wie Zink und Eisen), Vitaminen (insbesondere B, C, D und E), und **Omega-3 Fettsäuren** ist essentiell für eine gute Versorgung der Kopfhaut und Kräftigung der Haarwurzeln.

Zusätzlich sollte auf eine ausreichende **Wasserzufuhr** geachtet werden, damit die **Haare gut hydriert** sind.



BÜRSTENMASSAGE

Die Bürstenmassage reinigt und belebt die Kopfhaut und regt somit die **Durchblutung** an. Durch das Bürsten der Haare in alle Richtungen, wird der **Talg von der Haut in die Haare** transportiert und erhält so seinen natürlichen **Glanz**, ist **luftig** und **gepflegt**.

Zusätzlich werden die **Reflexzonen** und **Meridiane** am Kopf stimuliert - das sorgt für **Entspannung** und **Erfrischung** am ganzen Körper.



ÄTHERISCHE ÖLE FÜR HAAR UND KOPFHAUT

meine Top 8



LAVENDER

Beruhigt die Kopfhaut und kann bei Schuppen oder Juckreiz helfen. Es fördert zusätzlich das Haarwachstum.



CEDARWOOD

Hilft, den Haarverlust zu reduzieren und die Haarstruktur zu stärken.



TEA TREE

Besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Behandlung von Schuppen und Kopfhautproblemen helfen können.



YLANG YLANG

Stimuliert das Haarwachstum und wirkt als Tonikum für Kopfhaut und Haare. Es lässt die Haare glänzen und bildet einen leichten Sonnenschutz.



PEPPERMINT

Hilft die Durchblutung der Kopfhaut zu stimulieren und vermittelt ein frisches Gefühl. Auch zur Behandlung bei fettigem Haar möglich.



ROSEMARY

Hilft ebenso bei der Durchblutung der Kopfhaut und regt das Haarwachstum an. Die Haarfollikel werden gestärkt.



BASIL

Regt das Haarwachstum an, daher besonders gut in einer Haarmaske. Zusammen mit Rizinusöl kann das Öl auch pur ins Haar oder Shampoo gegeben werden.



ROMAN CHAMOMILE

Hat eine beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaft und kann dazu beitragen, Juckreiz auf der Kopfhaut zu lindern. Verleiht einen natürlichen Glanz.

ANWENDUNG: ALS HAAR-TONIKUM JE 1 TROPFEN ÖL MIT EIN PAAR TROPFEN OLIVEN- ODER KOKOSÖL MISCHEN UND IN DIE HAARE/ KOPFHAUT EINMASSIEREN. NACH CIRCA 20 MIN EINWIRKZEIT GRÜNDLICH AUSSPÜLEN UND DIE HAARE WIE GEWOHNT WASCHEN. ÄTHERISCHE ÖLE SOLLTEN NIEMALS UNVERDÜNNT UND IN KONZENTRIERTER FORM AUF DIE HAARE AUFGETRAGEN WERDEN. ES IST AUCH MÖGLICH, DIREKT EIN PAAR TROPFEN DIESER ÖLE IN SEIN SHAMPOO GEBEN.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

meine Top 4



METAPWR™ ASSIST

Nahrungsergänzung mit ätherischen Ölen und Pflanzenextrakten



IQ MEGA™

Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren und Orangenschalenöl



XEO MEGA™

Nahrungsergänzungen mit Fischöl, Pflanzen, Vitaminen und Astaxanthin



PHYTOÖSTROGEN-AROMAKOMPLEX

Eine Mischung aus standardisierten Phytoöstrogenen und konzentrierten Leinsamenlignanen, die speziell für Frauen entwickelt wurde.

GERNE BERATE ICH DICH PERSÖNLICH, UM GENAU DAS RICHTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DICH ZU FINDEN.

FÜR GESUNDE KOPFHAUT & SCHÖNES HAAR

01

TROCKENE HAARE

tägliches Haarebürsten, um stark beschädigte Schuppenschicht zu schließen

zum Waschen das Herbanima Shampoo oder das Hairresource - reine Mikroorganismen-Shampoo verwenden

Bei chemisch behandeltem Haar hilft je nach Haarstärke das HYDDRATE ME oder SMOOTH.AGAIN Shampoo von KEVIN.MURPHY (individuelle Beratung möglich)

Haarkur von Herbanima, Hairresource oder KEVIN MURPHY HYDRATE.ME RINSE als feuchtigkeitsspendenden Conditioner

Natives Kokosöl für trockene Spitzen

02

VERKNOTETE HAARE NACH DEM WASCHEN

tägliches Haarebürsten, um stark beschädigte Schuppenschicht zu schließen

zum Waschen das Herbanima Shampoo oder das Hairresource - reine Mikroorganismen-Shampoo verwenden (bei chemisch behandeltem Haar hilft je nach Haarstärke die Shampoos von KEVIN.MURPHY (individuelle Beratung möglich)

Haarkur von Herbanima, Hairresource oder SMOOTH.AGAIN von KEVIN.MURPHY

Natives Kokosöl für trockene Spitzen

nach dem Waschen die feuchten Haare Strähne für Strähne mit der Naturborstenbürste auskämmen (nicht die Kopfhaut berühren)

03

ELEKTRISCHE HAARE

tägliches Haarebürsten, um die Fette zu verteilen

in das trockene Haar ein leichtes Finish Spray von KEVIN.MURPHY sprühen

04

SPLISSIGE HAARE

tägliches Haarebürsten, um die Spitzen mit den Kopfhautfetten zu ummanteln

zum Waschen bietet das KEVIN.MURPHY REPAIR ME Shampoo Stärkung und Reparatur in der Tiefe

als Kur für die Haare den KEVIN.MURPHY REPAIR.ME Conditioner anwenden

Henna neutral oder Pflanzenfarbe verwenden

Spirulina und Silizium einnehmen

heißes Föhnen oder Glätteisen meiden

05

FEINE HAARE (OHNE VOLUMEN)

tägliches Haarebürsten zur Durchblutung der Kopfhaut

zum Waschen das Shampoo von Herbanima, das Hairresource Shampoo oder das KEVIN.MURPHY ANGEL WASH oder PLUMPING.WASH Shampoo für feines und empfindliches Haar verwenden

Henna neutral oder Pflanzenfarbe

Spirulina und Silizium einnehmen

06

STUMPFE HAARE (GLANZLOS)

tägliches Haarebürsten, um Schuppenschicht zu schließen

zum Waschen von das Shampoo von Herbanima, das Hairresource Shampoo oder KEVIN.MURPHY HYDRATE.ME WASH verwenden

als Kur für die Haare KEVIN.MURPHY HYDRATE.ME RINSE als Conditioner mit Feuchtigkeitdepot verwenden

bei stark kalkhaltigem Leitungswasser mit Quellwasser die Kopfhaut und Haare spülen

Spirulina und/oder Silizium einnehmen

07

SCHLAFTE, SCHNELL STRÄHNIGE HAARE

bisheriges Haarwaschmittel auf Inhaltsstoffe wie Silikone, Panthenol etc. prüfen

zum Waschen das Shampoo von KEVIN.MURPHY ANGEL.WASH verwenden

als Kur für die Haare KEVIN.MURPHY ANGEL.RINSE als Volumen gebenden Conditioner anwenden

Spirulina und Silizium einnehmen

08

BRÜCHIGE HAARE

tägliches Bürsten der Haare zum Konservieren und für die Geschmeidigkeit

zum Waschen das Shampoo von KEVIN.MURPHY REPAIR.ME-WASH verwenden

als Kur für die Haare KEVIN.MURPHY REPAIR.ME-RINSE als regenerierenden Conditioner verwenden

Spirulina und Silizium einnehmen

Allergietest auf Nahrungsmittelunverträglichkeit machen, Resorptionsstörung

Entsäuerung (innerlich) & Darmsanierung

09

TROCKENE, ALLERGISCHE KOPFHAUT

tägliches Bürsten der Haare am besten morgens und abends

bisherige Haarpflege- und Stylingprodukte auf Inhaltsstoffe prüfen

Waschen mit dem Shampoo von KEVIN.MURPHY SCALP.SPA WASH und als Pflege SCALP.SPA LEAVE-IN SERUM anwenden

ist die Kopfhaut sehr trocken, evtl. 30 Min mit Oliven- oder Nachtkerzenöl vor dem Waschen vorbehandeln

bei kalkhaltigem Leitungswasser nach dem Haarewaschen mit Quellwasser die Kopfhaut und Haare durchspülen und es dort belassen

Alle Formulierungen beinhalten natürliche Inhaltsstoffe aus nachhaltigen und erneuerbaren Quellen, die der Umwelt keinen Schaden zufügen. Auch die Verpackungen der Produkte sind recyclebar.

Kevin.Murphy Produkte verhalten sich schwerelos im Haar. Wertvolle Antioxidantien minimieren Haarbruch und reparieren Schäden. Vitamine und Aminosäuren wirken auf der Oberfläche des Haares. Sie kräftigen es und verringern die Bildung von Spliss an den Spitzen.

KEVIN.MURPHY



Die Produktpalette der australischen Beauty Brand umfasst Shampoos, Conditioner, Pflege- und Styling-Produkte und Anwendungstools. Sie kombinieren hochspezialisiertes Fachwissen mit den besten verfügbaren Inhaltsstoffen und richten dabei besonderes Augenmerk auf natürliche und nachhaltige Rohstoffe, um Produkte unter Verwendung von reinen, ätherischen Ölen, Pflanzenextrakten, Aminosäuren und natürlichen Antioxidantien zu entwickeln.

Die Produkte sind allesamt sulfat- und parabenfrei. Kevin.Murphy führt keine Tierversuche durch und verzichtet auf den Einsatz von jeglichen Inhaltsstoffen, die an Tieren getestet wurden. Kevin.Murphy unterstützt gemeinnützige Zwecke, bei denen Mensch und Natur im Mittelpunkt stehen und handelt ganz im Sinne des Umweltschutzes, indem nur Verpackungsmaterial benutzt wird, das recycelt werden kann oder biologisch abbaubar ist.

Seit Herbst 2019 produziert Kevin.Murphy als erste Beauty Brand Verpackungen aus 100% recyceltem Kunststoff aus dem Ozean (OWP – Ocean Waste Plastic), um damit einen Beitrag zum Schutz und Erhalt der Weltmeere und seiner lebendigen Unterwasserwelt zu leisten.

I'm Resource überzeugt vor allem als Geheimtipp bei Naturfriseuren. Die Produkte sind reine und vegane Naturkosmetik auf Basis von natürlichen Rohstoffen, Mikroorganismen und fermentierten Aminosäuren.

Jedes Produkt ist so einzigartig wie du es bist. Deswegen sind die Haarprodukte auch an die individuellen Wesen jedes Einzelnen angepasst. Die Produkte bestehen aus der Symbiose einer Vielfalt von Mikroorganismen, die sich dem individuellen Zustand anpassen.

I'M RESSOURCE



FOR MODERN ORGANIC PEOPLE!

Ganzheitliche Naturpflegeprodukte aus 100% biologischem Anbau mit lebendigen Mikroorganismen, die den Bedürfnissen und Anforderungen des individuellen Wesens jeder einzelnen Person entsprechen, angepasst an die moderne Art des Lebens.

„I'm Resource“ betrachtet den Menschen ganzheitlich und ist sehr darauf bedacht, dass die Pflegeprodukte nicht nur dem Körper dienen, sondern sich auch auf den jeweiligen Charakter beziehen und das Gefühlsleben positiv beeinflussen. Eine hohe Verträglichkeit ist gesichert und die Produkte sind 100% tierversuchsfrei.



HOLISTIC ESSENCE
by sarah