

Wertvolles aus der Natur Das Arganöl



Herta-Maria

Oberrauch

2019

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Arganöl (=Argania spinosa)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Arganöl wird aus der reifen Beerenfrucht des Arganbaums gewonnen.

Etwa 40kg Früchte ergeben 1 Liter Arganöl, das entspricht einer Ernte von 4-5 Bäumen. Rund 4 Liter gewinnen die Frauen pro Tag, wenn das Öl durch Handpressung gewonnen wird. Dieser Vorgang ist sehr zeitaufwendig.

Vor der Verarbeitung müssen die Früchte eine Woche lang getrocknet werden, bevor sie von Hand verarbeitet werden. Die Frucht wird vom Fruchtfleisch entfernt. Beim gerösteten Arganöl werden vor dem Pressen die Kerne geröstet. Die Schalen dienen als Brennstoff. Anschließend werden die Samen in einer Steinmühle zerkleinert. Ein Werkzeug das in Nord-Afrika seit Jahrhunderten in Gebrauch ist. Dabei werden die Samen zu einem zähflüssigen Brei verarbeitet, der durch Zugabe von Wasser geknetet wird. Bei diesem Vorgang trennt sich das Öl von der restlichen Masse. Die Paste die übrig bleibt wird als Viehfutter verwendet. Das Ergebnis ist ein Bernstein aussehendes Öl, das leicht nussig schmeckt.



Von Rechts nach Links: Die Arganfrucht mit getrocknetem Fruchtfleisch, gereinigt, geknackt und die Arganmandel.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.



Das Knacken der Schalen erfolgt manuell.

CHARAKTERISIERUNG

Die Farbe des Öls ist gold-gelb bis braun. Das aus den unbehandelten Kerne gepresste Öl schmeckt eher neutral und leicht nussig, hingegen das geröstete schmeckt kräftig-nussig und verleiht vielen Speisen einen aromatischen Geschmack.

Botanik

Der immergrüne Arganbaum (=Argania sideraxylon) gehört zu den ältesten Bäume der Welt und kann zwischen 200-300 Jahren alt werden. Er kann eine Höhe von 10-15 Metern und einen Umfang von bis zu 15 Metern erreichen. Der Baum kann den Boden bis in eine Tiefe von 30 Metern durchwurzeln, sodass er mit extremen Trockenperioden gut zurecht kommt und starken Sandstürmen stand halten kann. Seine Früchte wachsen zwischen seinen dornigen Ästen. Diese enthalten zwei kleine Samenkerne, die auch Arganmandeln genannt werden. Sie besitzen eine enorm dicke Schale, die zehnmal härter ist, als z.B. Haselnusschalen.



Früchte am Baum, in jeder Frucht stecken 1-3 Kerne.

Herkunft

Der Arganbaum wächst ausschließlich im südwestlichen Marokko. Es wird als das flüssige Gold Marokkos bezeichnet. Im Jahre 1995 wurden von der UNESCO 820.000 Hektar Naturlandschaft, die Arganeraie umfassen, zum Biosphären-Reservat ernannt.



Der Export von Argan-Beeren ist nicht erlaubt. Dadurch stellt die Regierung sicher, dass die Wertschöpfung in Marokko verbleibt. Jedes Arganöl wird somit in Marokko gepresst.

Daher ist es wichtig die Herstellung zu kennen und ob die Richtlinien die wir in der EU erwarten auch eingehalten werden.

Hier ein Beispiel eines vorbildlichen Produktionsbetriebes:



WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Arganöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

INHALTSTOFFE

Arachinsäure 0,4, Linolensäure 0,2, Linolsäure 34,7, Ölsäure 11,5, Palmitinsäure 12,6, Stearinsäure 5,9;

Arachinsäure gehört zu der chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen fetten Ölen wie Argan-, Wildrosen-, Erdnuss-, Raps-, Hanf-, Sonnenblumen-, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendigen Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Arganöl, sondern in Hanf-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven-, Lein- und Granatapfelkernöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronarer Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit

Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystems kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Arganöl haben das Hanf-, Distel-, Wildrosen- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen

werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Ölsäure ist die wichtigste Vertreterin der einfach ungesättigten Fettsäuren und gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen pflanzlichen und tierischen Ölen und Fetten vor, wobei neben dem Arganöl, das Traubenkern-, Jojoba-, Hanf-, Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Lein-, Palm-, Erdnuss-, Sesamöl und die Sheabutter einen besonders hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren besitzen. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, da sie zu hohen Blutdruck senken kann. Außerdem wirkt sie sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl, da sie gut, aber nicht zu schnell einziehen, und so eine gute Verteilung möglich ist. In Lotionen oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Durch sie werden überflüssige Kohlenhydrate in Energiereserven umgewandelt. Im menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

WEITERE WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Neben wertvollen Fettsäuren besteht das Arganöl aus weiteren gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffen.

Vitamin A spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum. Es schützt das Immunsystem und ist an der Entwicklung von Zellen und Gewebe beteiligt. Das Vitamin ist für die Bindehaut der Augen, die Schleimhäute des Verdauungs- und Atmungssystem von großer Bedeutung. Ebenso hat es positiven Einfluss auf das Herzkreislaufsystem.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Das Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen.

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe die wir über die Nahrung zuführen müssen. Sie haben unterschiedliche Funktionen im Körper. Manche Mineralstoffe sind essentiell und andere nicht. Sie sind für die Knochen und Zähne wichtig, sowie für die Regulation des Wasserhaushalt verantwortlich. Sie bilden Hormone und Enzyme. Zu den essentiellen Mineralien gehören, Eisen, Zink, Selen, Mangan, Kupfer, Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Jod und Molybdän.

Weitere nennenswerte Inhaltsstoffe sind das **Alpha-Tocopherol** und die **Phytosterole**, die pflanzlicher Herkunft sind und Wirkstoffe besitzen die gegen trockene Haut sind.

WIRKUNG UND VERWENDUNG DES ARGANÖLS

Im Ursprungsland Marokko wird das Arganöl seit Jahrtausenden als Hautpflegemittel und Sonnenschutz verwendet. Dort herrschen extreme Hitze und Trockenheit, die die Haut sehr strapazieren. Das Öl sorgt für elastische und straffe Haut und besitzt sogar einen leichten UV-Schutz. Dort wird das Öl direkt auf die Haut aufgetragen. Heute ist es in vielen kosmetischen Produkten enthalten und entwickelt dort seine schützende Wirkung. Arganöl kann zur gesamten Körperpflege eingesetzt werden. Das Öl ist für alle Hauttypen geeignet.

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Arganöls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Arganöl viele Bereiche des menschlichen Körpers positiv beeinflussen.

Lebensmittel/ Küche

Als Lebensmittel wird überwiegend das geröstete Arganöl verwendet. Es verleiht den Speisen einen kräftig nussigen Geschmack und es ist sehr ergiebig im Verbrauch. Es eignet sich hervorragend in Salaten und zu Gemüse. Das Öl ist bis zu 160 Grad erhitzbar. Beim Anbraten erhalten die Speisen ein besonderes Aroma.

Das Öl kann täglich pur mit einem Teelöffel eingenommen werden. Es eignet sich hervorragend zum Eintauchen mit Brot, oder einfach nur als Zugabe im Müsli und anderen Speisen. Mit zermahlenden Mandeln und Honig vermischt, kann ein wunderbarer Brot Dip hergestellt werden. Die Marokkaner verwenden das Öl in Couscous. Eine bekannte marokkanische Speise in dem das Öl ebenfalls verwendet wird, nennt sich Hähnchentaschine.

Die Marokkaner sagen dem Öl nach, dass es gut für Diabetiker ist und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas schützt. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren stärken die Darmschleimhaut und machen sie widerstandsfähiger.

Haut

Der enthaltene Vitamin E-Anteil kommt unserer Haut zugute, indem es vor vorzeitiger Hautalterung schützt und das Bindegewebe stärkt. Das Arganöl löst Unreinheiten aus unserer Haut und verhindert Pickel. Die Marokkaner nutzen das Öl für Hautprobleme aller Art und zur Schönheitspflege. Da es sehr feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt, beruhigt es trockene, schuppige und irritierte Haut. Es schützt nicht nur vor Austrocknung, sondern lindert die Symptome von Sonnenbrand. Das Arganöl zieht schnell in die Haut ein und lässt sie frisch und straff erscheinen. Nicht nur die äußerliche Anwendung ist sinnvoll. Die regelmäßige Einnahme entweder 3x täglich 1TL pur, oder unter Speisen gemischt, führt zu einem besseren Hautbild.

Gesicht

Das Arganöl lässt die Haut frischer und straffer aussehen. Kleine Fältchen um die Augen werden gepflegt und Narben werden etwas blasser. Arganöl wird gern über Nacht angewendet, oder als leichte Tagespflege, da es die Haut normalisiert und keine Poren verstopft.

Unreine, fettige, trockene Haut

Aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe, hat das Arganöl beachtliche Wirkung. Es ist ein Mittel gegen Akne und die übermäßige Talgproduktion bei fettiger Haut normalisiert sich. Auch die innerliche Anwendung wirkt auf den Hormonhaushalt ein und harmonisiert diesen, sodass unreine Haut aufgrund von hormonellen Problemen reduziert werden können. Das Öl ist auch ein ideales Mittel gegen trockene Haut. Dabei sorgt das Arganöl, dass die Haut mehr Feuchtigkeit speichern und aufnehmen kann. Das Öl kann pur, oder als Bestandteil in Cremes, Masken vermischt mit Heilerde verwendet werden.

Bei Schwangerschaftsstreifen und Dehnungstreifen

Die regelmäßige Anwendung von Arganöl reduziert die Entstehung von Rissen und die Haut bleibt weich, sowie geschmeidig. Bei bereits vorhandenen Schwangerschaftsstreifen wird eine kontinuierliche Anwendung empfohlen, die für Milderung sorgt.

Haare

Arganöl ist in vielen Shampoos und Haarpflegemittel enthalten. Wenn trockenes Haar und Spliss drohen, kann das Öl für Geschmeidigkeit und Glätte sorgen und macht es somit kämmbar. Das Öl wird direkt auf der Kopfhaut, sowie auf den Haaren verteilt. Nach der gewünschten Einwirkzeit werden die Haare gründlich ausgespült. Eine Anwendung wöchentlich ist ausreichend. Es wirkt gegen Schuppenbildung und Haarausfall. Trockene und juckende Kopfhaut wird bekämpft. Die enthaltenen Tocopherole sorgen für den Hitzeschutz sowie gegen UV-Strahlung, oder auch gegen Schäden durch ein Glätteisen.

Sonnen- und Wasserschutz

Das Arganöl hat einen Lichtschutzfaktor von 3, was nicht heißt, dass es zum Bräunen ohne zusätzlichen Sonnenschutz verwendet werden soll. Wer schon einen Sonnenbrand hat, oder sich nach einem Solariumbesuch etwas Gutes für die Haut tun möchte, der verwendet das Arganöl als lindernde After-Sun-Pflege. Die Tocopherole und die vielen ungesättigten Fettsäuren wirken somit als Radikalfänger und fördern die Regeneration der Zellen.

Arganöl kann auch pur aufs Haar aufgetragen werden. Diese Maßnahme schützt das Haar nicht nur vor der Sonne, sondern dient ebenso als Wasserschutz, z.B. vor dem salzigen Meerwasser.

Pigmentpflege

Arganöl hilft lichtgeschädigte Zellen zu regenerieren. Durch seinen natürlichen Lichtschutzfaktor verhindert es die Neubildung von Pigmentflecken. Bestehende Veränderungen werden blasser oder kleiner.

Fusspflege-Hornhaut:

Arganöl ist ein natürliches Mittel gegen Hornhaut. Nach einem anstrengenden Tag kommt ein wohltuendes Bad, oder ein warmes Fußbad gerade richtig. Vor der Pflege mit dem Öl wird die abgestorbene, schuppige Haut und Hornhaut mit einer Hornhautfeile entfernt. Danach werden einige Tropfen Arganöl in die Füße einmassiert, insbesondere an den Fersen und Zehenballen. Um eine gute Einwirkzeit zu erzielen, empfiehlt es sich Baumwollsocken über Nacht anzuziehen. Die regelmäßige Anwendung verhindert erneutes Entstehen von Hornhaut.

In der Kosmetikindustrie ist Arganöl seit den 1980er Jahren nicht mehr wegzudenken. Hierbei wird vor allem das unbehandelte kaltgepresste Arganöl angewendet, das im Geschmack eher seifenartig schmeckt. Enthalten in vielen Duschgels, Haarshampoos, Haut- und Lippenpflegeprodukten sorgt es für die entsprechende Pflege rund um den Körper. Seine zunehmende Beliebtheit, veranlasste die marokkanische Regierung zur Steigerung der Produktion.

Sonstige Verwendungen

Die Reste die nach der Pressung übrig bleiben, wie das getrocknete Fruchtfleisch und die Schalen der Kerne werden als Brennmaterial eingesetzt. Der getrocknete Presskuchen wird als Viehfutter verwendet.

REZEPTE

Aufgrund seiner vielen positiven Eigenschaften wird das hochwertige Öl bei der Herstellung selbstgefertigter Kosmetik eingesetzt.

Hand und Gesichtscreme für ca. 100g:

50g Wasser

20g Arganöl

20g Sheabutter

10g Emulgator (z.B. Tegomuls)

bei sehr trockener Haut kann ca.5% Harnstoff (=Urea) beigefügt werden, dass entspricht 5g.

Auch ein Duft kann zugesetzt werden. Für diese Menge sind 5-8 Tropfen ätherisches Öl ausreichend
z.B. das gut hautverträgliche Lavendel- oder Rosengeraniumöl.

In einem Topf werden alle Fette und der Emulgator zum Schmelzen gebracht. Das Wasser wird separat mit allen wasserlöslichen Zutaten (z.B. Urea) erhitzt. Beide Töpfe sollten ungefähr die gleiche Temperatur betragen, ca. 50 Grad, bevor sie anschließend zusammengeschüttet und verrührt werden. Die Creme soll bis sie Körpertemperatur erreicht hat, immer wieder gerührt werden. Zum Schluss werden die ätherischen Öle dazu geben und vorsichtig untergerührt.

Gesichtsmaske

1 Esslöffel Arganöl

1 Esslöffel Sheabutter

1 Teelöffel Honig

Alles zu einer cremigen Masse mixen und auf das Gesicht auftragen.
Einwirkzeit: 15-20 Minuten. Danach mit klaren, lauwarmen Wasser abwaschen.

Salbe für ca. 100 Gramm

60 Gramm Arganöl
32 Gramm Sheabutter
8 Gramm Bienenwachs

Zuerst wird das Bienenwachs geschmolzen, da es einen höheren Schmelzpunkt trägt, als die Sheabutter. Anschließend die Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten vermengen, in den Tiegel einfüllen und erkalten lassen. Die Salbe eignet sich besonders als Schutz vor verschiedenen Wettereinflüssen, oder um das Eindringen von Bakterien und Pilzen zu verhindern.

Bodybutter

80 Gramm Sheabutter
20 Gramm Arganöl
8 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rosengeranium, Lavendel, Ylang Ylang;

Die Sheabutter wird vorsichtig im Wasserbad geschmolzen bevor das Öl dazu geben wird. Anschließend wird alles verrührt. Um der Bodybutter einen Duft zu verleihen, können ätherische Öle zugeben werden.

Lippenpflege / Balsam

Arganöl hat die Fähigkeit, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten, deshalb ist es zur Herstellung eines Lippenbalsams geeignet. Wenn Hitze und trockene Luft die Lippen strapazieren, empfiehlt es sich eine Mischung aus Arganöl und Sheabutter herzustellen.

20 Gramm Sheabutter
10 Gramm Arganöl
Die Mischung in einen 30 ml Tiegel füllen.

Abschminken

Das Arganöl wird auf ein weiches Abschminktuch gegeben um die Augenschminke und das Makeup zu entfernen. Für die Augen und das Gesicht sollten separate Tücher zum abschminken verwendet werden. Im Anschluss wird die Haut mit lauwarmem Wasser gereinigt.

Peeling

Das Arganöl kann in Kombination mit Sheabutter und Mandel-Olivengranulat zu einem wunderbaren Peeling verarbeitet werden.

70 Gramm Sheabutter

30 Gramm Arganöl

½ Teelöffel Peeling Mandel und Olivengranulat

Die Zutaten werden alle vermischt und in einen 100 Gramm Tiegel eingefüllt. Das Peeling wird auf die gewünschten Hautstellen verteilt. Die Einwirkzeit beträgt maximal 10 Minuten, dann wird die Haut mit lauwarmem Wasser abgewaschen. Anschließend können noch wenige Tropfen des reinen Arganöls auf die Haut aufgetragen werden.

Arganöl-Haarkur

1 Esslöffel Arganöl

1 Esslöffel Quark oder Naturjoghurt

1 Teelöffel Honig

Das Arganöl wird mit dem Quark/Naturjoghurt vermengt. Zum Schluss wird der Honig unter ständigem Rühren zugegeben. Die Haarkur wird im feuchten Haar verteilt. Die Einwirkzeit beträgt 15 Minuten. Anschließend wird das Haar gründlich ausgewaschen.

Haarpflegeöl:

4 Esslöffel Sheabutter

2 Esslöffel Arganöl

In Kombination mit Sheabutter, kann ein wunderbares Pflegeöl hergestellt werden, dass sich im Haar gut verteilen lässt. Hierfür eignen sich 4 Esslöffel Sheabutter und 2 Esslöffel Arganöl. Diese Zutaten werden gemischt und anschließend auf das Haar aufgetragen.

Haarkur/Packung

Das Öl kann entweder für einige Minuten im Haar, oder über Nacht mit einem Handtuch um den Kopf belassen werden. Anschließend bzw. am nächsten Tag wird das Haar sorgfältig ausgewaschen. Das Haar wirkt voller und stabiler.

in der Küche:

Arganöldressing

1TL Arganöl
1/2 TL Honig
1TL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
2 TL Zitronensaft
mit Salz und Pfeffer würzen

Den Knoblauch, sowie Frühlingszwiebeln fein schneiden. Alle Zutaten gut vermengen.

Marokkanische Linsensuppe

2 EL Arganöl
30g Butter
2 kleine Zwiebeln
600g Karotten
2 Knoblauchzehen
2 TL Kreuzkümmel gemahlen
2 TL Koriander gemahlen
1 TL Chilipulver
150g rote Linsen
1,5 Liter Brühe
Saft einer halben Zitrone
frisches Korianderkraut
mit Salz und Pfeffer würzen

Arganöl und Butter erwärmen, die fein geschnittenen Karotten zugeben und zugedeckt auf kleiner Stufe andünsten. Den Knoblauch und die Gewürze zugeben und zuletzt die roten Linsen einrühren. Mit der Brühe aufgießen und 25 min köcheln lassen.



Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen des Arganöls, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- Blutzucker senkend
- Cholesterinspiegel senkend
- entzündungshemmend
- feuchtigkeitsspendend
- haarpflegend
- hautberuhigend
- Herz-und Kreislaufsystem stärkend
- Regenerierung von Zellen (Haut schützend)
- sehr gut verträglich, zur Pflege beanspruchter und schuppiger Haut
- Verdauungssystem stärkend

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Ursprünglich wurde das Arganöl für die Küche hergestellt, was übrig blieb verwendeten die Marokkaner zur Körperpflege für Gesicht und Haar. Früher gab es kein Haarshampoo und viele Frauen wuschen ihr Haar mit Arganöl. Es ist heute noch Tradition, dass sich die Frauen mit den Resten der Herstellung die Haut pflegen.

Auf 8000 Hektar zwischen Agadir und Esawira wachsen die Arganien schon seit Jahrtausenden von Jahren, trotz starker Hitze und karger extrem trockener Böden. Den Bewohnern liefert die Arganie vor allem Bau- und Brennholz und natürlich das wertvolle Öl.

Die Frauen sammeln die Früchte von Hand vom Boden auf. Sie gehen mit Eseln und 2 Körben aufs Feld zum einsammeln. Diese Arbeit ist nicht ganz ungefährlich. Oft sind Skorpione unter Steinen, oder Schlangen die sich dazwischen verstecken.

Bevor es die Kooperationen der Frauen gab, waren die Männer nicht damit einverstanden, dass Frauen arbeiten gehen. Erst als sie den Nutzen sahen und die Frauen das Geld mit Nachhause brachten, wurden sie von den Männern anerkannt. Diese Frauen haben oft keine Kinder. Zuerst produzierten sie nur kleine Mengen, die sie für einen Spotpreis verkauften. Es gibt keine vorgeschriebenen Arbeitszeiten, die Frauen werden danach bezahlt, wie viel sie produziert haben. 40Euro zahlt man in Marokko für 1 Liter Arganöl in Europa oft das doppelte.

Früher war die Wirkung des Arganöls noch nicht bekannt. Heute hingegen sind die Bäume bedroht, durch die Verwendung als Brennholz, das ständige aufsammeln der Früchte und die kürzeren Regenperioden. Die Regenzeit hat sich deutlich verkürzt. Auch die Ziegen, die bis in die Wipfel hinaufklettern und die jungen Triebe fressen, sind ebenfalls eine Bedrohung. Allmählich leidet der Baum darunter. 25 000 Bäume verschwinden pro Jahr. Aufgrund dessen hat Marokkos König Mohamed der 6. Maßnahmen veranlasst. Er möchte mit einer nationalen Stiftung das Aussterben der Bäume verhindern.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimittel bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter albert Ulmer Verlag Tuningen;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
1001 natürliche Hausmittel, für Haus und Garten, Gesundheit und Körperpflege, Dorling Kindersley Verlag, 2017;
Argan-Öl, Dr. Peter Schleicher, Taschenbuch, Südwest Verlag, 7.September 2004;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Kamer, Kneipp Verlag, 1.Auflage, April 2014;
Arganöl, Das Kochbuch, Stefan Wiertz, Südwest Verlag, 30 September 2013;
Arganöl, die wunderbare Heilkraft des Wüstengoldes, Yan d'Albert, CreateSpace Independent Publishing Plattform, 13 Juli 2014;
Natürlich heilen und Krankheiten vorbeugen mit Arganöl -dem flüssigen Gold Marokkos, Claire Ewing, 2014;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder;
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus;
Lehrbuch Phytotherapie, von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000;
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer und mit freundlicher Genehmigung von Bettina Bousbia, Karim Bousbia, ArganAusschnitt-otahei - Fotolia.com-Fotolia_54735112_L

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info