

100 Bürstenstriche am Tag

Tägliches Haare bürsten als Haarpflege

Vielleicht erinnerst du dich noch an dein Urgrosi oder Grosi, wie sie sich die Haare gebürstet hat? Früher wurden die Haare weniger oft gewaschen aber viel gebürstet.

Mit der Zeit geriet die Haarbürste etwas in Vergessenheit und wurde durch Kosmetikprodukte ersetzt. Jetzt ist sie schon länger wieder präsent und genießt die wachsende Beliebtheit!

Was kannst du mit dem Haare bürsten erreichen?

- Reinigung der Kopfhaut; Entschlackungsprozesse werden unterstützt.
- Die Durchblutung wird angeregt und somit werden die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen versorgt.
- Der Haarwaschintervall kann verlängert werden.
- Die körpereigene Pflege, Talg und Schweiß, wird in die Längen und Spitzen transportiert und nährt das Haar.
- Du nimmst dir mit 100 liebevollen Bürstenstrichen am Tag Zeit für dich, und das Haar kann auch energetisch gereinigt werden.

Welche Haarbürste eignet sich am besten?

Wichtig ist, dass es ein Naturmaterial ist. Bürsten aus Kunststoff eignen sich nicht, weil sie die Haare statisch aufladen und elektrisch machen. Gussnähte können die Haarstruktur schädigen.

Eine Bürste mit Wildschweinborsten eignet sich besonders gut, um die körpereigene Pflege zu transportieren, weil die Wildschweinborste dem Menschenhaar sehr ähnlich ist und daher den Talg und Schweiß gut aufnehmen kann. Mit jedem Bürstenstrich werden die Haare durch die Wildschweinborstenbüschel gezogen und das Haar wird genährt; die Schuppenschicht wird geschlossen, was dem Haar Glanz verleihen kann. Mit der für dein Haar am besten geeigneten Borstenstärke greift die Bürste nach und nach bis auf die Kopfhaut durch.

Am besten gelingt eine gleichmässige Verteilung dieser Pflege, indem du die Haarbürste mit gleichmässigem Druck, mit der ganzen Borstenfläche in alle Richtungen, liebevoll durch das Haar führst.

Eine Bürste mit Holznoppen eignet sich sehr gut, wenn du den Fokus eher auf die Durchblutung richten möchtest. Bei langem Haar beginnst du am besten im Spitzenbereich und arbeitest dich mit jedem neuen Bürstenstrich etwas weiter in Richtung Ansatz vor. Auch eine Holznoppenbürste nimmt etwas von der körpereigenen Pflege auf und verteilt sie in den Längen und Spitzen.

Ich berate dich gerne bei der Auswahl deiner Bürste.

Bürstenpflege:

In regelmäßigen Abständen die Zwischenräume ev. mit Bürstenreiniger, schonend mit warmem Wasser und mildem Shampoo reinigen. Spülen und die Bürste mit einem Tuch sanft trocken. Auf die Borsten bzw. Holznoppen legen, bis die Bürste vollständig trocken ist. Bürste nie im Wasser liegen lassen.