



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF



Sesam ÖL

Kaltgepresst & Pur

- ✿ Sesamöl ist der Menschheit bereits seit vielen Jahrhunderten als Nutzmittel bekannt und gilt unter anderem als ältestes Speiseöl der Welt. Gewonnen wird dieses Öl aus den schwarzen und weißen Samen der Sesampflanze, aus denen das Extrakt gepresst wird. Verwendung findet Sesamöl auch in der alten indischen Heilkunst Ayurveda, bei der es sowohl für die innere als auch die äußere Behandlung eine wichtige Rolle spielt. Sesamöl besteht überwiegend aus den ungesättigten Fetten Linolsäure, die zu einem Anteil von 44 Prozent enthalten ist, sowie Ölsäure zu 42 Prozent. Darüber hinaus ist **Sesamöl reich an Mineralstoffen sowie Spurenelementen**. Der hohe Vitamin E Anteil und die Antioxidantien des Sesamöls wirken sich positiv auf die Zellen im gesamten Organismus aus. Freie Radikale lassen sich binden, bevor diese die Zellstruktur beschädigen können. Wird das Sesamöl für Massagen verwendet, bleiben **die Hautzellen vitaler und altern langsamer**.
- ✿ Aufgrund der positiven Zusammensetzung an verschiedenen Inhaltsstoffen nimmt Sesamöl einen hohen Stellenwert im Ayurveda ein. Neben der Anwendung in Massagen lässt sich das Sesamöl zum Entgiften des Körpers nutzen. Besonders schonend ist die Kaltpressung, bei der die wertvollen Inhaltsstoffe des Sesamöls weitestgehend erhalten bleiben. Im Anschluss wird das Öl häufig filtriert, um größere Partikel zu entfernen. Ebenfalls kalt gepresst werden die nativen Sesamöle, bei denen die Samen naturbelassen bleiben müssen, weshalb diese Art als helles Öl erhältlich ist.
- ✿ **Sesamöl ist gesund**, denn es enthält unter anderem Linolsäure, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Linolsäure wirkt sich vor allem auf die Haut positiv aus, denn sie wird in den oberen Hautschichten eingelagert und
 - schützt vor Licht,
 - Umwelteinflüssen
 - und einer vorzeitigen Hautalterung.Auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren sind in Sesamöl enthalten, die die **Blutgefäße elastisch halten** und damit wichtig für das Herz und den Kreislauf sind. Vitamine, Mineralstoffe und zahlreiche andere Substanzen haben einen zusätzlichen positiven Effekt auf den gesamten Organismus.
Ein weiterer Vorteil des Öls ist seine lange Haltbarkeit. Die Inhaltsstoffe Sesamin und Sesamolin verhindern, dass das Öl ranzig wird.

✦ Anwendung:

Sesamöl und Ölziehen

Ein Heilverfahren mit Sesamöl ist das sogenannte Ölziehen. Hierzu nehmen Patienten morgens einen Teelöffel Sesamöl in die Mundhöhle und spülen diese ohne zu gurgeln durch. Dabei sollte das Öl durch die Zähne gesogen werden, sodass es in die Zwischenräume gelangt. Nach 20 Minuten wird die Spülung in ein Taschentuch gespuckt und entsorgt.

Sesamöl zur Hautpflege

Zu empfehlen ist, das Sesamöl direkt auf die Haut aufzutragen. **Für die Hautpflege eignet sich vorwiegend helles Sesamöl**, das im Herstellungsverfahren kalt gepresst und im Gegensatz zu dunklem Öl nicht erhitzt wird. So bleiben die natürlichen Wirkstoffe im hellen, oder auch nativen, Sesamöl vollständig erhalten. In dieser reinen Form wird das Öl neben der Pflege gern als Massageöl eingesetzt. Darüber hinaus ist es wunderbar auch für entspannende und pflegende Ölbäder geeignet.

Sesamöl für die Haare

Wer mit trockenem, strohigem und störrischem Haar zu kämpfen hat, sollte auf eine **Haarkur aus Sesamöl** zurückgreifen. Die besten Ergebnisse werden erzielt, indem man

- das Öl vorsichtig bis in die Spitze des gewaschenen und feuchten Haares knetet
- und es anschließend für etwa eine halbe Stunde einwirken lässt.
- Der pflegende Effekt wird verstärkt, wenn das Haar in ein vorgewärmtes Handtuch gewickelt wird – so kann es seine heilenden und kräftigenden Eigenschaften gänzlich entfalten.
- Anschließend sollte das Haar erneut mit einem milden Shampoo gewaschen und schonend frisiert werden.

Eine **regelmäßige Sesamöl-Kur verleiht trockenem Haar einen schönen Glanz, Stabilität und Fülle**. Das Haar wird geschmeidig, lässt sich leichter kämmen und wirkt insgesamt gesünder. Sesamöl lässt sich jedoch ebenso gut mit anderen natürlichen Mitteln kombinieren, um die Wirkung einer Haarkur zu verstärken.

✦ Inhaltsstoffe: Reines Kaltgepresstes helles Sesamöl (sesamum indicum)

✦ Inhalt: 100 ml & 1 Liter

www.naturwaren-gut-saunstorf.de