

- Bei brüchigen Fingernägeln wird folgende Pflege empfohlen: Einmal wöchentlich die Hände für 15 Minuten in einer Mischung aus Arganöl und Zitronensaft (halb/halb) baden.
- Bei aufgesprungenen Lippen, Lippen mit Arganöl bestreichen und sanft durch Aneinandereiben der Lippen einmassieren.
- Nach einem Bad oder einer Dusche wird ein sanftes Einmassieren des Körpers empfohlen. Die Haut wird mit Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgt. Sie wird straffer und geschmeidig.
- Für ein Peeling (Entfernung der obersten Hornschicht der Haut) wird eine Mischung aus Arganöl und Totesmeersalz (halb/halb) empfohlen.

Die Firma Argana d.o.o. unterstütze die Bemühungen der Berberfrauen in Marokko, die Verbände gründen und dadurch immer selbständiger und finanziell unabhängiger werden. Unter anderem beteiligen sie sich auch an der Entwicklung von Bildungszentren.

Das Projekt verdient all unsere Unterstützung, um möglichst viele Argangebiete zu schützen und dadurch auch den Grüngürtel zur Vermeidung einer weiteren Wüstenbildung zu bewahren.

## Arganöl



### **Kaltgepresstes extra Virgin Berber-Arganöl Arganöl Heilöl aus einer biologisch reinen Region**

Der Arganbaum (*Argania spinosa*) ist einer der seltenen noch lebenden Bäume aus der geologischen Epoche des Tertiär und wächst heute nur noch im südwestlichen Marokko. Dieser heilige, wilde, 7 bis 10 Meter hohe Baum gilt aufgrund seiner außerordentlichen Eigenschaften als ein wahres marokkanisches Wunder. Er ist in der Lage, extreme Dürre sowie hohe Temperaturen bis zu 50°C zu überstehen. Sein Lebensalter liegt zwischen 150 und 200 Jahren und sieben Jahre nach seinem Sterben ist der Baum im Stande erneut aufzuleben. Aufgrund seines starken Wurzelsystems verhindert er Erosion, erhält die Fruchtbarkeit des Bodens und vermag es, eine weitere Wüstenbildung zu vermeiden. Aus den Früchten des Arganbaums wird durch Kaltpressung Arganöl gewonnen, das als wahres "flüssiges Gold" mit tausenderlei Heilwirkungen bekannt ist.

Schon die Phönizier handelten mit marokkanischem Arganöl. In internationalen Dokumenten wurde das Arganöl zum ersten Mal im 11. Jh., als der Handel mit medizinischen Produkten bereits weltbürgerlichen Charakter erlangt hatte, von einem bekannten ägyptischen Arzt erwähnt. In seinen Notizen beschreibt er Ohren- und Magenbehandlungen mit Hilfe von Arganöl, das seinen Weg aus dem äußerst westlichen Maghreb nach Ägypten fand.

Der französische Diplomat De Chenier widmete im 18. Jh., während der Regierungszeit des Sultans Sidi Mohamed Ben Abdellah, in seinen Berichten dem Arganbaum große Aufmerksamkeit. Ferner berichtete im Jahre 1786 der amerikanische Diplomat Thomas Berk-ely, der von Präsident George Washington zwecks Vereinbarung eines Friedensvertrags zwischen den beiden Staaten entsandt wurde, mit großem Interesse über den Arganbaum.

Im Jahre 1867 nahm die erste marokkanische Delegation an der internationalen Messe in Paris teil. Unter den von ihr ausgestellten Produkten befanden sich unter anderem die Argankerne, die bei den damaligen Besuchern große Bewunderung erregten. Später, im Jahre 1998, erklärte die UNESCO den Arganbaum zum Welterbe. Im Jahre 2001 veranstalteten heimatische Institutionen sowie fremde Partner (unter ihnen auch Terre et Humanisme) das erste Festival, das dem Arganbaum gewidmet war. Bei diesem Festival wurden zahlreiche Entscheidungen getroffen, wie z. B. die langfristige Entwicklung der unterentwickelten Berberregionen, den Umweltschutz und den Schutz der Arganbäume betreffend.

Die Berber in Marokko verwenden das Arganöl in ihrer alltäglichen Ernährung sowie in der traditionellen Heilkunde. Zum Frühstück gibt es hausgemachtes Brot, das in Arganöl und Honig gedippt wird. Eine wahre Spezialität ist amlou - Arganöl mit Honig und Mandeln, was Energie und Kraft gibt (wirkt auch als Aphrodisiakum). Sowohl beim Kochen zuhause als auch in Restaurants mit ausgewählten Speisen verfeinert das Arganöl den Geschmack und stellt eine reichhaltige Vitaminquelle dar. Es wird für geröstete, gedünstete oder auch gegrillte Gerichte verwendet.

In der traditionellen berberischen Pharmazie ist dieses edle und reichhaltige Öl auch der alltäglichen Verwendung zugeordnet - sowohl für die innere als auch die äußere Anwendung. Bereits Säuglinge werden mit diesem Öl eingerieben, um ihre Haut vor externen

Einflüssen zu schützen. Zudem ist die Körperreinigung eine bekannte indische ayurvedische Heilkunde, die den Körper mit Energie versorgt und zu einer Verbesserung des Wohlbefindens beiträgt. Eine Massage mit Arganöl erfolgt sanft, hilft beim Abnehmen, verbessert die Straffheit der Haut und entspannt den Rücken. Das Arganöl zieht sehr gut in die Haut ein und hinterlässt keinerlei fettige Rückstände. Es ist eines der wichtigsten Anti-Ageing Produkte gegen Hautalterung und heilt die verschiedensten Hautkrankheiten. Der hohe Vitamin-E-Gehalt (doppelt so hoch wie im Olivenöl) wirkt als Antioxidant. Des Weiteren ist Vitamin E sehr wichtig für die Entwicklung und Erhaltung der Funktionen des Nerven- und Muskelsystems. Das Arganöl enthält über 80% einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die eine wohltuende Wirkung bei rheumatischen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, freie Radikale neutralisieren, das Bindegewebe schützen, die Sauerstoffaktivität erhöhen, die Gehirnkapazität verbessern sowie wohltuend auf Leber und Verdauung wirken. Der hohe Gehalt an Linolsäure hilft bei der Cholesterinregulation. Laut Analysen decken 16g (2 Esslöffel) Arganöl den Tagesbedarf an essentieller Linolsäure ab.

Um 1l Öl zu gewinnen, werden 40 kg Früchte sowie 16 Stunden manuelle Arbeit benötigt. Da die Nussschale sehr hart ist, werden die Nüsse nach wie vor von den Berberfrauen von Hand mit Steinen aufgeschlagen. Eine Nuss enthält bis zu drei Kerne; aus den frischen Kernen wird durch Kaltpressung das nahrhafte und empfehlenswerte Arganöl gewonnen.

#### **Tipps zur Verwendung des Arganöls in der Küche:**

Das Arganöl wird als Zutat bei gedämpften, gerösteten oder gegrillten Speisen verwendet. Bei Fleisch und Fisch reichen schon ein paar Tropfen. Zudem kann aus Arganöl und Zitronensaft ein hervorragendes Salatdressing zubereitet werden.

#### **Tipps zur Gesichts- und Körperpflege mit Arganöl:**

- Für alle Hauttypen wird abends eine sanfte Gesichtsmassage mit kreisförmigen Bewegungen empfohlen; bei trockener Haut auch am Morgen.
- Bei trockenem, sprödem und glanzlosem Haar wird das Einmassieren des Öls in die Kopfhaut empfohlen. 30 Minuten oder über Nacht einwirken lassen, danach mit sanftem Shampoo ausspülen. Das Haar wird geschmeidig und glänzend.