

Haare

Stark bis
in die
Wurzeln



Ob von fester oder dünner Struktur, ob glatt oder gelockt, die Qualität des Haares, ist Anlage bedingt. Für die Pflege allerdings, ist man selbst verantwortlich. Diverse Haarpräparate übernehmen einen guten Teil der Aufgaben. Bei Haarausfall, stoßen sie jedoch an ihre Grenzen. Hier helfen am besten Natursubstanzen und Entsäuerung.

Da die Haare im Frühling ihren Wachstumszyklus neu beginnen, tritt in dieser Zeit vermehrt Haarausfall auf. Doch wenn es täglich mehr werden, wird man leicht nervös. Haare spiegeln unser Lebensgefühl wider. Wir kennen das alle, wenn man morgens in den Spiegel schaut.

Nun gibt es eine Menge von Ursachen für krankhaften Haarausfall etwa aufgrund einer Fehlfunktion der Schilddrüse, erhöhten Blutzuckers oder einer Autoimmunerkrankung. Auch Hormonschwankungen mit überhöhten Androgenspiegeln können eine Rolle spielen. Haarausfall kann weiters durch Umweltbelastungen entstehen, durch Medikamente, durch Übersäuerung des Gewebes, sogar durch stressbedingte Muskelverspannungen im Halsbereich oder andere Ursachen für gestörten Blutfluss. Die Kopfhaut wird dadurch schlechter ver-

und entsorgt. Schließlich können noch Entzündungen im Bereich der Haarstammzellen in einen narbigen Haarausfall münden, die seltenste Form des Haarausfalls.

Mit Natursubstanzen kann man oft innerhalb weniger Tage helfen. Nicht nur bei Mangelerscheinungen. Liegen etwa entzündliche Prozesse vor, sind begleitend entzündungshemmende Substanzen wie Krillöl oder die Schwefelverbindung MSM angebracht, die auch bei Autoimmunerkrankungen unterstützend wirken. Krillöl verbessert außerdem den Blutfluss. MSM wirkt zusätzlich entspannend auf die Muskulatur, macht die Membranen durchlässiger, entgiftet und verbessert die Haarstruktur. Sehr gute Hilfe aus der Natur gibt es auch bei stressbedingtem Haarausfall, wo Pflanzen, die bei der Stressanpassung unterstützen,

eingesetzt werden. Dazu zählen Rho-diola, Jiaogulan oder Yams.

Eisen-Chelat

Eisenmangel gilt als die Hauptursache für Haarausfall bei Frauen um die 40. Man erkennt ihn im Blutbefund und auch im Gesicht an bläulichen Verfärbungen der Haut unter dem Augenlid. Auch an Symptomen wie Blässe, Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, brüchige Fingernägel, trockene Haut, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Frauen leiden aufgrund der Menstruation häufig unter Eisenmangel.

Herkömmliche Eisen-Präparate oxidieren leicht im Körper, was Freie Radikale verursacht. Unwohlsein, Verstopfung, Übelkeit sind häufige Nebenwirkungen. Eisen-Chelat ist hingegen eine äußerst bekömmliche, natürliche und ungefährliche

Möglichkeit zur Eisenversorgung. Es besteht aus zwei Aminosäuren. Die Darmwand besitzt einen speziellen Transportmechanismus, der solche Doppelaminosäuren bevorzugt aufnimmt. Chelate sind auch besser bioverfügbar als etwa Eisensalze. Studien zeigen hier eine bis zu viermal bessere Aufnahme. Echte Aminosäuren-Chelate (z. B.: Eisen-Bisglycinat) sind sofort verwertbar.

Kolloidales Silizium

Das Schönheitsspurenelement für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe festigt Haarwurzel und Haare, Nägel und Bindegewebe, was man sehr schnell durch weniger Haarausfall, stärkeren Haarwuchs und stabilere Nägel bemerkt. Mit Silizium bleibt man länger jung, Falten kommen später, das Bindegewebe ist gepolsterter. Siliziummangel äußert sich übrigens oft durch bräunliche Verfärbungen um die Augen und an schwachem Bindegewebe. Übrigens aktiviert Silizium auch das Immunsystem, hilft den Knochen und Gefäßen (Venen), entgiftet.

Silizium ist in aufnehmbarer und verwertbarer Form Mangelware. Es kommt zwar in Gemüse und den Randschichten von Getreiden vor, dennoch wird es zunehmend schwerer, den täglichen Bedarf allein über die Nahrung zu decken. Denn Gemüse aus der Intensivlandwirtschaft nimmt in der Wachstumsphase nur wenig Silizium auf und durch Kochen und industrielle Nahrungsmittelverarbeitung (98 % etwa durch Schälen von Getreide) geht das meiste Silizium verloren. Da die Aufnahme außerdem an die Zellatmung gekoppelt ist, wird bei verminderter Zellatmung - infolge zunehmenden Alters, Mangelzuständen oder Belastungen - weniger Silizium aufgenommen.

Darum ist wichtig, dass Silizium als Nahrungsergänzung in einer gut aufnehmbaren Form vorliegt - etwa in kolloidaler Lösung. Kolloidal bedeutet „in Schwebelage“. Die sehr kleinen Teilchen der kolloidalen Lösung bilden eine sehr große Oberfläche, was entscheidend ist für gute Bioverfügbarkeit und Verwertbarkeit durch den Organismus.

Vitamin B aus Quinoa

B-Vitamine haben eine Schlüsselfunktion in unserer Gesundheit, so auch bei Haarausfall. Einziger Wermutstropfen bisher: wer Vitamin B aus Hefe nicht vertrug, konnte erhöhten Bedarf nur über Produkte aus dem Chemielabor decken. Nun gibt es endlich eine Lösung aus der Natur. Quinoakeimlinge werden mit Vitamin-B Komplex angereichertem Wasser gezogen und bauen die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein. Das Ergebnis ist eine phantastische Vitamin-B-Quelle, genial bioverfügbar und wohlschmeckend. Die vermahlenden Quinoakeimlinge werden pulverisiert und als natürliche Nahrungsergänzung verkapsuliert. Man kann den Kapselinhalt aber genauso in Joghurt rühren oder auf Salat streuen und damit den Tagesbedarf des gesamten Vitamin-B-Spektrums zuverlässig decken. Vitamin B-Mangel kommt sehr häufig vor. Einerseits durch erhöhten Bedarf - etwa bei Diabetes, Arteriosklerose, Nervenleiden, Darmentzündungen - , andererseits durch Fehlernährung. Wobei beides zusammenhängt. Wir dürfen nicht vergessen, dass Ernährung weniger von Vernunft als von Lust gesteuert ist und deshalb ein schwer beherrschbarer Bereich ist. Zudem ist er von Gewohnheiten geprägt. Fehler wiederholen sich immer wieder. Mengenmäßig steht das, was wir an Belastendem essen meist in keinem Verhältnis zur kleinen Gemüsebeilage da oder dem kleinen Vollwertprodukt dort.

Die Situation spitzt sich vor allem dann zu, wenn der Darm geschädigt ist. Denn nur in einer gesunden Darmschleimhaut kann ein Teil der B-Vitamine hergestellt werden. Daher schadet alles, was die Darmschleimhaut belastet: Zucker, leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Durchfälle oder chronische Entzündungen im Darm sowie Antibiotika und weitere Medikamente (Pille, Antidepressiva, Barbiturate, Antazida, Betablocker u.v.m.). Wenn B-Vitamine fehlen, entsteht Stress, Reizbarkeit, Nervosität und

Konzentrationsmangel. Die Nervenzellen sind betroffen, aber auch die von der Arbeit der Nervenzellen abhängigen Muskeln, die Organe des Verdauungsapparates, insbesondere die Leber. B-Vitamine regeln den Ab- und Umbau von Kohlenhydraten (Zucker), Eiweiß und Fett, haben positive Wirkung auf den Energie- und Muskelstoffwechsel, wirken schmerzlindernd, werden bei der Wundheilung der Haut und bei der Blutbildung benötigt.

Pflanzenhormone

Die Wirksamkeit von pflanzlichen Hormonen konnte in zahlreichen Studien sehr gut belegt werden. Es existieren viele Hinweise, dass sie durchaus einen milden Ersatz für fehlende Hormone darstellen und Altersvorgänge sowie Wechseljahrbeschwerden bremsen können. Sie haben natürlich nicht die gleiche Stärke wie rezeptpflichtige Hormonpräparate, aber auch nicht deren Risiken und Nebenwirkungen. Pflanzenhormone tragen entscheidend zu weiblichem Wohlbefinden bei, halten die „Lockstoffe der Natur“ doch einige Attribute weiblicher Schönheit aufrecht: volles Haar, stabiler Knochenbau, schöne Haut. Sie zeigen zwar eine schwächere Wirkung als körpereigene Hormone, können aber bei verminderter Hormonproduktion als Ergänzung dienen. Rotklee, Yams, Maca, Granatapfel sind etwa solche Pflanzenhormone. Wobei Yams auch ein Mittel bei Burnout ist, bei der Stressanpassung hilft und das unter Stress reduzierte DHEA (Prohormon der Jugend) wieder aufbaut. 



Mehr Infos zu den Natursubstanzen finden Sie unter:
www.naturundtherapie.at