



Schluss Mit Haarausfall Programm

Von Christian Lehman

Haftungsausschluß: Lassen Sie sich von gesundem Menschenverstand leiten. Der Autor ist kein Arzt. Er ist ein erfahrener Forscher, der Information ausschließlich für Bildungs- und Informationszwecke aufbereitet. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Anwendung dieser Information, sollten Sie dies tun. Falls Ihr Haarausfall oder Gesundheitszustand sich außerhalb der Norm befindet, suchen Sie ehestmöglich Ihren Arzt auf. Weder sollte dieses natürliche Behandlungsprogramm fachgerechte, ärztliche Pflege ersetzen, noch macht es Ansprüche, medizinischer oder anderwertiger Natur, in bezug auf Haarverlust und –wachstum. Die Erwähnung von Markennamen soll keine Werbung für dieses Produkt darstellen. Während die meiste Information sich an Männer und Frauen richtet, so sollten Frauen die stillen, schwanger sind oder beabsichtigen schwanger zu werden, vor der Anwendung erwähnter Ergänzungen Ihren Arzt konsultieren. Weil jede Person unterschiedlich reagiert, werden die erzielten Resultate vereinbar sein mit Ihrer individuellen Körper Chemie und dem Ausmaß an Beharrlichkeit und Engagement, das Sie gesunden Haar Praktiken einräumen.

Inhalt

Haar Anatomie.....	4
Wie Ihr Haar Wächst.....	4
Die Vielen Ursachen für Haarausfall.....	7
Natürliches Behandlungsprogramm.....	9
Haar Massage.....	9
Sport und Haarwuchs.....	11
Spezielle Übungen zur Haarstimulierung.....	13
Olivenöl Einreibung.....	15
Natürliche Selbstgemachte Shampoos.....	17
Natürlicher Balsam.....	19
Natürliche Heilmittel.....	21
Mehr Tipps für Haarwuchs.....	23
Verschiedene Andere Methoden.....	25
Perücken.....	25
Mikrofaser Haar.....	26
Haar Transplantate.....	27
Haar Klonen.....	27
Laser Behandlungen.....	28
Natürliche Lebensweise.....	30
Was Essen und Warum Sie Es Essen Sollen.....	30
Protein aus dem Meer und Andere Meeresfrüchte.....	30
Tierisches Protein – Mäßig aber Notwendig.....	32
Protein in Bohnen.....	32

Protein an Wochentagen vs. Wochenende.....	33
Eier und Milchprodukte.....	33
Nüsse.....	34
Frucht und Fruchtsaft.....	35
Getreideprodukte.....	36
Gemüse und Blattgemüse.....	36
Olivenöl.....	37
Kräuter, Öle und Andere Ergänzungen.....	37
Die Große Salz Debatte.....	38
Wasser.....	39
Was Sie Völlig Vermeiden Sollen.....	40
Rauchen und Trinken.....	40
Fokus und Beharrlichkeit.....	42
Aktualisierung.....	44

Haar Anatomie

Wie Ihr Haar Wächst



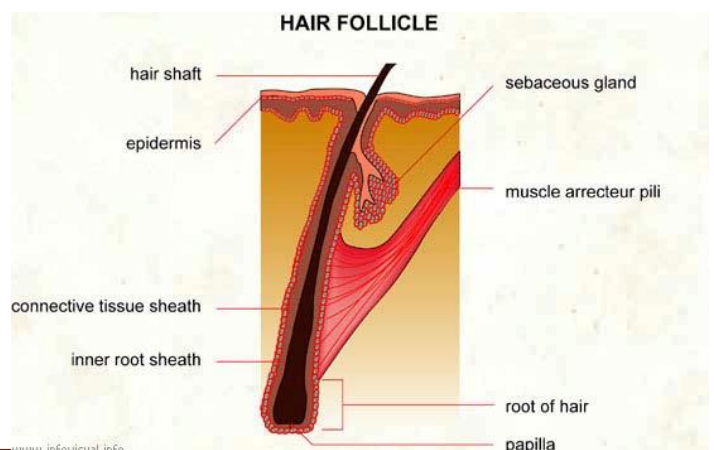
Die wenigsten unter uns machen sich Gedanken über Haar, das unseren Schädel ziert, in beeindruckender, glänzender Fülle, in dichten, weichen Stoppeln oder Locken jugendlicher Ausgelassenheit, die an die klassischen Statuen griechischer Gottheiten erinnern. Erst wenn das einst so dichte Haar beginnt, im Ansatz zurückzuweichen, die kahle Kopfhaut blinkt, oder gar blanke Stellen zum Vorschein kommen, beginnen die meisten zu rätseln, was denn Haar sei, was eigentlich vorgeht und was getan werden kann, die Haarpracht wieder herzustellen.

Zu verstehen wie Haar wächst – und unter welchen Umständen nicht – ist eine gute Grundlage einschätzen zu können, welche Behandlungen zielführend sind, und welche nur einem aufwendigen Schema gleichkommen, Geld aus den Taschen zu ziehen.

Haar ist eine phylogenetisch alte Substanz und eines der definierenden Merkmale von Säugetieren, ob es sich um ein eiszeitliches Riesenfaultier handelt, eine Elefantenrüsselmaus oder ein menschliches Wesen. Sehr wahrscheinlich geht das Haar evolutionsgenetisch auf Schuppen zurück, die den Körper früher, Säugetier-artiger Reptilien bedeckten, verbreitet zu einer Zeit bevor Dinosaurier den Planeten beherrschten.

Der gesamte menschliche Körper ist mit Haaren bedeckt, wovon der Großteil atrophiert ist zu einer kurzen, feinen Bedeckung, die weder Schutz noch Wärme spendet. Das dichteste, längste Haar befindet sich am Kopf und erfüllt unterschiedliche Funktionen. Es bietet zusätzlich Dämpfung und Schutz für das Gehirn, ist ein Wärmeregulator, und vor allem prägt es unser Erscheinungsbild.

Etwa 100.000 Haare wachsen auf dem durchschnittlichen menschlichen Kopf. Jedes dieser Haare wächst separat von einer Wurzel, bezeichnet als Follikel – eine dünne, hoch spezialisierte Drüse, die Keratin zum Haaraufbau sekretiert. Diese Drüse verengt sich an der Hautoberfläche zur Haarverankerung und “extrudiert” den Haarschaft in korrekter Form und Weise.



Das Haar ist tatsächlich abgestorbene Zellmasse, vergleichbar mit dem Fingernagel, und "wächst" stetig in einem sich wiederholenden Prozeß, angefangen mit Sprießen von der Kopfhaut bis zum temporären Einstellen des Wachstums durch den Follikel zum Zweck sich zu erholen. Der Follikel fügt vom Wurzelende neues Material hinzu, was den Haarschaft aus dem Follikel schiebt, das Haar "wächst". Die Haarspitze ist der älteste Teil, jener nächst zur Kopfhaut der neueste.

Haar wächst mit einer Rate von rund 1/3 cm pro Woche, oder etwas mehr als 1 cm pro Monat. Je nach individuellem Stoffwechsel kann diese Wachstumsrate etwas variieren, mit einigen außergewöhnlichen Individuen, die neue Mähnen beträchtlich schneller oder langsamer wachsen. Nachdem der Follikel über Monate Haar produziert hat, wird er für bestimmte Zeit still-gelegt um sich zu erholen. Zu diesem Zeitpunkt fällt das Haar dieses Follikels aus. Täglich fallen circa 100 Haare auf natürliche Weise aus, ein Tausendstel!

Die Zeitspanne, welche jeder Follikel vor dem "Abschalten" aktiv ist, bestimmt die maximale Länge Ihres Haares. Im Durchschnitt ist dies 60 bis 100 cm. Jene, deren Follikel eine viel längere Arbeitsphase als normal haben, finden Eingang in das Guinness Buch der Weltrekorde, wenigstens als Fußnote zum stehenden Rekordhalter für Haarwachstum.

Haar ist eine um vieles kompliziertere Struktur als diese kurze Übersicht vermitteln läßt. Es hat eine geschichtete Innenstruktur, mit einem Bereich der Melanin, ein Pigment, enthält. Personen mit wenig Melanin im Haarschaft sind blond, jene mit großen Mengen haben schwarzes Haar, mit unterschiedlichen Pigmentmengen alle Schattierungen dazwischen bestimmend. Fast immer reduziert das Altern die Melaninproduktion, was zum Ergrauen führt und schließlich zu weißem Haar gänzlich ohne Pigment.



Haarwachstum ist ein dreistufiger Prozeß. Die längste Phase ist Wachstum, wissenschaftlich die Anagenphase bezeichnet. Sie streckt sich über rund acht Jahre, mit beträchtlicher Variation von Person zu Person. Die Katagenphase ist bezeichnend für verlangsamten Haarwuchs, da die Blutversorgung unterbunden wird und der Follikel sich auf Inaktivität vorbereitet. Die Telogenphase ist gekennzeichnet mit dem Ausfall des Haares und Dormanz des Follikels für etwa ein Viertel Jahr.

Der Haarquerschnitt bestimmt die Form des Haares: rund ist glatt, oval verleiht eine natürliche Welle, ein beinahe rechteckiger Querschnitt resultiert in lockigem, bis krausem Haar. Rasse ist ein determinierender Faktor für dieses Merkmal. Kaukasier haben die größte Variation, Asiaten haben ausschließlich runde Querschnitte mit sehr dicken Schäften und daher gerades, dichtes Haar, während Afrikaner fast immer betont ovale Querschnitte und krauses Haar haben.

Die Dichte des Haares auf der Kopfhaut ist zu einem beträchtlichen Grad ebenso von der Rasse beeinflusst. Ausgedrückt in Follikel per gemessenen Bereich, haben Asiaten das dichteste Haar, Kaukasier rangieren in der Mitte und Afrikaner haben eine ziemlich spärliche Menge Haar am Kopf.

Im Prinzip, behalten Sie Ihre volle Haaarpracht solange, als die Grundgleichung von Haarwachstum und –ausfall sich im Gleichgewicht befindet. Mit 90 % Ihres Haares in der Anagenphase und den verbliebenen 10 % in Katagen- oder Telogenphase, kann Haarwachstum den Verlust wettmachen, und Ihre Kopfhaut bleibt dicht besiedelt.

Wenn allerdings das Gleichgewicht, aus einer Vielzahl an Gründen, sich verlagert, kann Haarwachstum den Verlust nicht mehr aufholen. Mehr Follikel als notwendig werden inaktiv und der Haaransatz beginnt von der Stirn zurückzuweichen, oder kahle Kopfhaut wird auf dem schütterten Haarboden sichtbar. Während aus vielerlei Ursachen Follikel beeinträchtigt sein können und damit Haarwachstum gehemmt wird, macht es sich bezahlt, Ihre täglichen Gewohnheiten und Lebensweise zu untersuchen, um jene auszumärzen, die unnötigen Haarausfall verursachen könnten.

Die Vielen Ursachen für Haarausfall

Etwa die Hälfte aller Männer in den Vereinigten Staaten und überall in der Welt, und ein kleinerer, ansehnlicher Anteil an Frauen, sind früher oder später mit teilweisem oder totalem Verlust ihres Haares konfrontiert. Wenn Ihre einst dichte Mähne ausdünn, oder eine Glatze scheint wo zuvor gepflegte Locken beeindruckten, sind Sie in bester Gesellschaft. Millionen Ihrer Landsleute und unzählbare Massen weltweit begegnen gegenwärtig der selben Situation.



Allerdings bedeutet diese Realität nicht, daß sie machtlos sind, diese Entwicklung umzukehren – weit daneben. Die Tatsache, daß Sie dieses e-book besitzen, beweist, Sie sind unter den Glücklichen, die die besten Aussichten haben ihre Haarpracht wiederherzustellen. Bevor wir auf die Methoden eingehen, die Sie zu Hause ausüben können, um dichtes, gesundes Haar zurückzubringen, behandeln wir doch die Frage, warum Ihr Haar ausfällt. Ein Verständnis der verschiedenen Arten von Haarausfall erlaubt Ihnen Ihre Situation, als auch deren Behandlung besser einzuschätzen.

Interessanterweise fand eine japanische Studie, die gerade vor einigen Jahren, 2009, durchgeführt wurde, daß Haarausfall in verbliebenen Gruppen von Jägern und Sammlern weitaus geringer war als in ihren urbanisierten Verwandten. Gleichermassen interessant, hatten Japaner selbst vor dem 2. Weltkrieg sehr wenig Haarausfall oder Ausdünnung. Allerdings, nach dem Weltkrieg stieg Haarausfall sprunghaft an, bis die Zahlen jenen der restlichen, modernen und industrialisierten Welt gleichkamen.

Offensichtlich sind wir in unserer modernen Welt Faktoren ausgesetzt, die zu Haarausfall beitragen. Ob es sich um Stress handelt, die unaufhörlichen Angriffe mit Shampoos, Feuchtigkeitsspendern, Cremen und Mousse, denen das Haar ausgesetzt ist, Flourid im Wasser, industrielle Umweltverschmutzung oder ernährungsbedingte Faktoren, es ist noch immer ein Rätsel und Thema für Debatten. Was jedoch übersehen wird, Urvölker dieser Welt greifen auf uralte Methoden zurück, Haarausfall zu behandeln, die in unserer Kommerz-orientierten Gesellschaft längst vergessen sind, wenn wir Chemikalien den Vorzug geben, anstatt natürlichen Substanzen.

Haarausfall kann ausgelöst werden durch mechanischen Schaden oder Krankheit, aber ebenso durch den Altersprozeß oder hormonale Veränderungen über gewisse Zeit. Haar mit strengen Zöpfen, einem Pferdeschwanz oder kunstvollem Look zu bändigen, kann stark an den Wurzeln ziehen und sie möglicherweise verletzen, was einen verfrühten Übergang in die Katagen- oder Telogenphase auslöst, eine Heilstrategie.

Übertriebenes Bürsten, strenge Bänder, Haarzöpfe und dergleichen sollten vermieden werden, um Ihre Kopfhaut gesund zu erhalten und keinem unnötigen Stress auszusetzen. Was die Struktur Ihres Haares stört, kann es potenziell schädigen und die Telogenphase der Follikel einleiten, gegebenenfalls permanent (oder wenigstens bis sie mit dem diesem Programm aus der Dormanz "erweckt" werden).



Die Anwendung von Chemikalien und Haarbehandlungen sind riskant, indem beides Ihr Haar schädigen kann. Eine Dauerwelle verursacht massiven Stress auf Haarschaft und womöglich die Follikel. Färben bringt Chemikalien ins Spiel, die die sensitiven Drüsen in Ihrer Kopfhaut, welche Keratin und Proteine zum Aufbau des geschichteten Haarschaftes sekretieren, verätzen können.

Materialien wie Plastik oder Holz für Kamm und Bürste sollen Metall gegenüber bevorzugt werden. Versuchen Sie, nicht am Haar zu ziehen oder reißen, einen Konditioner zu verwenden, um das Entwirren leichter zu machen.

Alopezia kann auch als Nebenerscheinung einer Krankheit oder einer medizinischen Behandlung auftreten. Diese Art von Haarverlust ist meist auf einen Bereich beschränkt und temporär. Zum Beispiel kann eine starke Episode einer Autoimmunkrankheit, wie etwa Morbus Crohn, kahle Stellen am Kopf entwickeln, die gewöhnlich wieder nachwachsen, sobald sich der Zustand bessert. In persistenten Fällen von Alopezia kann das dieses Programm unterstützend angewendet werden, um das Aufkommen von neuem Haarwuchs zu fördern.

Viele Veränderungen in der Lebensweise können Haarausfall hervorrufen – oder umgekehrt, wirksam beitragen Ihr Haar zu behalten, sogar wenn Sie genetisch oder anderwertig eine Prädisposition für müde Follikel und Ausdünnen des Haares besitzen. Gewisse Fitness Programme sind mit vermehrtem Haarverlust assoziiert, während andere stärkeren Haarwuchs fördern, verbunden mit längeren Anagenphasen, d.h. existierende Haare bleiben länger erhalten.

Und gewiß unterscheidet man männliche und weibliche Kahlheit. Die genauen Ursachen und Mechanismen sind in Forschungskreisen bestritten, da es nicht an Hypothesen mangelt, von denen viele zumindest mit etwas wissenschaftlicher Beweiskraft vertreten werden. Diese Art von Kahlheit manifestiert sich hauptsächlich über geraume Zeit durch eine Abnahme der Follikel in der Anagenphase. Gewöhnlich sind Kahlheit und Ausdünnen erst sichtbar nachdem etwa 50 % des Haares verloren ist.

Allerdings, sogar für dieses Stadium, bietet dieses Behandlungsprogramm Methoden, die neu sind oder den Test der Zeit bestanden haben, und die Ihnen zu wiederbelebtem, normalem Haarwachstum verhelfen werden, wenn 90 % Ihrer Follikel Haar verankern. Wir nehmen uns ein Beispiel an den Jäger und Sammler Gesellschaften oder vor-kriegszeitlichen Japanern, die ähnliche Methoden verwendet haben, ihr Haar über den gesamten Lebensweg zu erhalten.

Natürliches Behandlungsprogramm

Haar Massage

Massage für den Zweck der Reaktivierung und Erhaltung von Haar ist ein Eckstein der alten, zeitlosen Haarpflege Methoden auf denen dieses natürliche Programm ruht. Jedermann(frau) kann diese Methode für sich entdecken, da weder spezialisiertes Zubehör noch Produkte erforderlich sind, nur zwei gewöhnliche, menschliche Hände und etwas Geduld.



Es kursieren Mythen, die nicht der Wahrheit entsprechen und der Haarmassage in gewissen Zirkeln einen schlechten Ruf verleihen. Das ist bedauerlich, weil basierend auf falscher Information, Kopfhaut Massage als Behandlungsoption von vorneherein ausgeschlossen wird, wenn sie tatsächlich Ergebnisse bringt, nur nicht auf die oft proklamierte Weise.

Eine effektive Kopfhaut Massage hat nichts zu tun mit dem Reinigen von verstopften Poren, was Haarwuchs wiederherstellen sollte, wie so viele annehmen. Dafür wäre eine 10 Minuten Anwendung von normalem Shampoo zielführender als stundenlanges Massieren sein würde.

Jedoch, eine sanfte Massage der Kopfhaut stimuliert Blutzirkulation in diesem Bereich. (Jeder Bereich, der massiert wird, erfährt erhöhte Blutzirkulation, wodurch eine Massage wärmt und beruhigt; Nährstoffe, weiße Blutzellen und Sauerstoff werden in Muskeln und Gewebe des massierten Bereiches angereichert.) Da jeder Follikel über eine Blutkapillare versorgt wird, mit Nährstoffen und Energie notwendig für deren Funktion, wird eine Zunahme der Blutversorgung einen robusten, gut versorgten Follikel unterstützen, um starkes, gutgeformtes Haar zu produzieren.

Massage allein wird Kahlheit oder zurückweichendes Haar nicht heilen. Jedoch, wird sie Haarausfall verlangsamen oder aufhalten, was bedeutet daß die Kopfhaar Massage angewendet werden sollte, solange Sie noch einen Kopf voll mit dichtem, gesundem Haar vorzeigen können. Als Teil des Behandlungsprogrammes ist die Massage insofern bedeutend, als Gewinne zementiert werden können. Wenn andere Methoden wirksam sind, Ihre Follikel aus der Dormanz zum Wachstum zu verleiten, kann erhöhte Blutzirkulation durch Kopfhaut Massage sicherstellen, daß das Wachstum stark und auch andauernd ist.

Wie mit vielen Dingen, gibt es richtige und falsche Techniken, eine Kopfmassage durchzuführen. Sie können die Massage selbst vornehmen oder eventuell eine vertraute Person vereinnahmen, Ihnen den Scalp Rub zu offerieren.

Kopfhaut Massagen, die darauf abzielen Haarwachstum zu unterstützen, sollen sanft sein. Die Kopfhaut stark zu scheuern, wenn auch nur mit den relativ weichen Fingerspitzen, kann den umgekehrten Effekt haben, als Sie erzielen wollten. Follikel sind ziemlich empfindlich, denken Sie nur an den Aspekt, daß kräftiges Bürsten oder ein strenges Haarband Haarverlust bewirken kann. Daher sollen Sie leicht massieren und falls nötig, den Druck geringfügig erhöhen, anstatt mit einer harten Massage zu beginnen. Unter keinen Umständen sollen Sie so hart massieren, daß Sie auch nur geringsten Schmerz auf Ihrer Kopfhaut verspüren.



Reiben Sie mit kreisenden oder streichenden Bewegungen, oder einer Kombination der beiden, was Ihnen bequemer ist. Arbeiten Sie systematisch über die gesamte Oberfläche der Kopfhaut, um eine gleichmäßige Stimulierung zu erzielen. Die genaue Arbeitsrichtung ist unwichtig – das Augenmerk liegt auf methodischer Arbeit. Eine regelmäßige Massage, die symmetrisch vorgeht, bezieht alle Bereiche Ihrer Kopfhaut ein.

Ebenso, sollten Sie nicht zu lange massieren. Eine Lange Massage riskiert Scheuern der Follikel, während eine kürzere Blutfluß stimuliert und weit weniger Risiken für Beschädigung bietet. In den meisten Fällen ist fünf bis zehn Minuten ausreichend. Üben Sie, schnell genug vorzugehen, Ihr Programm in der gegebenen Zeit abzuwickeln.

Wenn Sie nach mehr verlangen, planen Sie mehrere Sitzungen über den Tag verteilt. Zum Beispiel könnten Sie morgens und abends oder morgens, nachmittags und abends Ihre Massagen durchführen. Sogar für den ernsthaftesten Anwender sind drei Massagen ausreichend, eine oder zwei sind genug für die meisten. Blutgefäße die die Follikel versorgen, sind sehr fein und übertriebene Stimulation kann die Kapillaren überbeanspruchen und schnell zu maximaler Kapazität bringen.

Haar Massage ist nur ein Teil des Puzzle, ein sehr wichtiges Teil. Die kritische Aufgabe besteht darin, reaktivierte Follikel gesund und aktiv zu erhalten. Aber es gibt viele andere Elemente, auf die Sie Ihr Augenmerk richten sollen. Sie können bereits mit täglichen Massagen beginnen – sogar wenn Sie noch all Ihr Haar besitzen.

Sport und Haarwuchs

Ihre gesamte Lebensweise hat einen Einfluß auf Ihr Haarwachstum, und Fitness ist ein wichtiger Faktor, insofern als Ihre physische Gesundheit betroffen ist. Es ist unumstritten, daß die Ausübung von Sport wichtig ist, einen gesunden Körper im Gleichgewicht zu halten, mit einigen Nebenleistungen – Gelenkigkeit, schlanke, attraktive Figur, usw.

Sport und Fitness wirkt sich sehr wohl auf Ihr Haarwachstum aus. Das mag allerdings nicht heißen, daß Sie diesen Aspekt zur Spitze treiben sollten und regelmäßige Erschöpfung der Preis für Ihre volle Haarpracht wäre. In der Tat, zuviel Sport ist genauso abträglich wie zu wenig.



Ziehen wir wieder die Urvölker zum Vergleich heran, wie jene in Kuching oder im Regenwald des Amazon, die weit weniger vom Problem Haarausfall betroffen sind als die industrialisierte Welt. Wir, als Bürger der modernen Welt, tendieren dazu entweder sehr wenig Sport zu betreiben, oder im anderen Extrem fanatisch das Limit unserer Ausdauer zu testen. Urvölker andererseits haben eine regsame, eifrige Lebensweise und dennoch treiben sie sich selten zum Punkt der Ermattung oder Erschöpfung. Sie legen beträchtliche physische Aktivität an den Tag, aber sie wissen auch, wann eine Pause einzulegen oder nachzulassen und sie brechen nicht als zitternde, hechelnde Häufchen nieder.

Sie haben wahrscheinlich durchschaut worauf mein Argument abzielt: das natürliche Behandlungsprogramm steht für ein moderates, gut ausgelegtes Fitness Programm. Sie sollten genug tun, um Ihren Körper zu stimulieren und Ihre Muskulatur durchtrainiert zu erhalten, ohne jedoch nach jeder Übungseinheit totale Ermüdung zu spüren und Muskelkater sich einzuhandeln.

Sport verändert Ihre Körperchemie und Stoffwechselraten, und stimuliert Blutzirkulation zu allen Körperteilen (Kopfhaut eingeschlossen). Daher können Sie mit Sport die Homöostase Ihres Körpers modifizieren, in die Richtung Haar zu erhalten, oder entgegengesetzt Haarausfall in die Hand zu spielen. Im Grunde wollen Sie untersuchen, welche Chemikalien, Enzyme und Hormone die Anagenphase (Haar produzierend) in größtmöglicher Anzahl Ihrer Follikel positiv beeinflussen. Gleichzeitig wollen Sie chemische Verbindungen, welche die Telogenphase (Dormanz) begünstigen, einschränken oder eliminieren.

Eine wichtige Variable der Gleichung ist Insulin. Während es für jedermann lebensnotwendig ist, sind präzise Schwankungen besonders für Diabetiker von Bedeutung. Höhere Insulinwerte scheinen mit Kahlheit verbunden zu sein, und da körperliche Aktivität Insulin ausbalanciert, ist Sport in moderatem Ausmaß die beste Praktik.

Ebenso besteht eine gute Verbindung, obwohl nur auf Indizien beruhend, zwischen Testosteronwerten und Haarfollikel Aktivität. Wenn große Mengen an freiem Testosteron in Ihrem Blut zirkulieren, werden Ihre Follikel eher abschalten und schwieriger wieder aktiv werden. Unterschiedliche Arten von Übungen können Ihre freien Testosteronwerte entweder erhöhen oder senken.

Wenn Sie sich das Ziel gesteckt haben, Haarverlust aufzuhalten oder verlorenes Haar mit den wirksamen Methoden dieses Programmes wiederzugewinnen, sollten sie die richtige Übung in Ihren Tagesablauf einplanen. Täglich, oder wenigstens jeden zweiten Tag, Sport auszuüben, wäre ideal für den Zweck. Teilen Sie sich Ihre Kräfte ein, um einen umfassenden, erfrischenden Effekt zu erzielen, ohne auf Erschöpfung hinzuarbeiten, in Schweiß gebadet und kurz vor dem Kollaps am Ende der Übungseinheit.

Das genaue Zeitausmaß Ihrer Übung wird von Ihrer gegenwärtigen physischen Verfassung abhängen, allerdings sind zwanzig Minuten ein oder zwei Mal am Tag ein gutes Startpensum für jene, die bislang einer sitzenden Lebensweise gehuldigt haben.

Spezielle Übungen zur Haarstimulierung

In der Regel sollte Ihr Programm auf Aerobicübungen abzielen, die in erster Linie Herz-Kreislauf und respiratorische Gesundheit beeinflussen, und nur sekundär Muskelwachstum stimulieren. Wandern, Radfahren, Laufen, Yoga, Schwimmen, Stufensteigen und Rudern sind Beispiele für Aerobicübungen. Einige spezielle Übungen, besonders zuträglich für Ihr Haarwachstumsprogramm, sind nachfolgend beschrieben.

Aerobicübungen fördern die Erhaltung Ihres Haares und dessen erneutes Wachstum durch die exakten Auswirkungen auf Stoffwechsel und hormonales Gleichgewicht des menschlichen Körpers. Aerobicübungen bauen überschüssiges Testosteron ab, und da gezeigt wurde daß erhöhtes Testosteron die Telogenphase der Haarfollikel einleitet (Ihre Haarwurzeln in den Winterschlaf versetzt, was zu vermehrtem Haarausfall führt), so wird eine Reduktion von Testosteron die Anagenphase in aktiven Follikeln begünstigen. Diese Sensibilität könnte sich auch auf die Reaktivierung von inaktiven Follikeln unter Stimulierung über andere Teile unseres Programmes positiv auswirken.

Gewiß, Aerobicübungen regen die Blutzirkulation in allen Körperteilen an, die Kopfhaut eingeschlossen. Sie können den Blutstrom gezielt zu den Haarfollikeln lenken, indem Sie nach jeder Trainingseinheit Ihrer Kopfhaut eine schnelle Massage verabreichen. Sogar nur Ihre Fingerspitzen zwei oder drei Mal über den Kopf zu streichen, als ob Sie Ihr Haar zurückstreichen, wäre sehr wirksam. Durch den erhöhten Blutstrom können Sie Jucken oder Prickeln verspüren, oder auch nicht – dies variiert von Person zu Person.

Anstrengende, Muskel-bildende Übungen wie Gewichtheben oder Bench Pressing sollten im Rahmen dieses Programmes vermieden werden. Diese Übungen scheinen *mehr* Testosteron zu generieren, was Ihrem Ziel auf zwei Ebenen entgegenwirkt. Aktive Haarfollikel gehen begünstigt in die inaktive Phase über, und eine Reaktivierung inaktiver Follikel erweist sich unter hohen Testosteronwerten als besonders schwierig.



(Bitte anmerken: Forschung zu diesem Thema ist etwas im Widerspruch, womit angeregt wird, daß Gewichtheben und andere Muskel-bildende Übungen ebenso Testosteron reduzieren, wenigstens in einigen Versuchspersonen. Allerdings stehen heute die meisten Experten auf dem Standpunkt, daß Aerobicübungen die beste Option zur Wiederherstellung Ihres Haares darstellen; auch abgesichert mit umfangreichen Beobachtungen im Felde.)

Verschiedene Aerobicübungen können zu Hause gemacht werden, was das Insulin Gleichgewicht normalisieren wird, freies Testosteron reduzieren wird und die Blutzirkulation anregen wird:

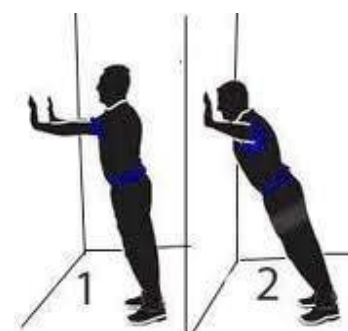
Umgekehrte Liegestützen – flach auf dem Rücken liegend mit beiden Armen seitlich und Beinen ausgestreckt, Kinn gegen den Brustbereich anziehen. Den Kopf auf den Boden zurückrollend, Beine ausgestreckt anheben und langsam auf den Boden senken. Wiederholen Sie diese Übung bis zu ein Dutzend Mal, abhängig von Ihrer physischen Fitness.



Liegender Spagat – auf dem Rücken liegen, Kopf kann mit einem Kissen unterstützt werden. Beine gestreckt anheben, spreizen, langsam nach außen soweit bequem möglich. Langsam wieder in eine vertikale Position anheben.



Stehende Liegestützen – Liegestützen sind nicht wirklich populär, aber sie können etwas angenehmer gestaltet werden, wenn sie stehend ausgeführt werden. Derart bringen sie fast die selben positiven Effekte verglichen mit der unbequemen Bauch-unten Version. Platzieren Sie Ihre Hände beiderseits auf einen Türrahmen, und Ihre Füße auf guter Distanz, zusammen, auf Zehenspitzen. So langsam wie möglich den Körper gegen die Tür senken und zurückdrücken.



Seitenschwünge – mit beiden Händen an der Kante eines Tisches, einem stabilen Regal anhalten, leicht nach vorne lehnen und einen Fuß leicht nach vorne anheben. Dann nach rechts und links schwingen soweit möglich, wie ein Pendel, drei bis fünf Mal. Zum anderen Bein und nach vor und zurück wechseln, sechs bis zwölf Wiederholungen auf jeder Seite. Treffen Sie Vorkehrungen, im Zuge der Schwingübungen an keine Gegenstände zu stoßen.



Oberschenkel Wischer – stehend mit geschlossenen Beinen, Hände flach an den Oberschenkeln, Oberkörper von Seite zu Seite bewegen so weit als möglich. Hände gleiten am Oberschenkel aufwärts und abwärts mit ausgestreckten Armen. Beginnen Sie mit zehn Wiederholungen und bauen Sie auf zu 20 bis 30, wenn Sie an die Übung gewöhnt sind, da sie sehr einfach ist.

Olivenöl Einreibung

Sehr oft ist Haarausfall auch mit Schuppenbildung und ähnlichen Kopfhautproblemen verbunden. Verschiedene Gründe können dafür aufgezeigt werden. Die Kopfhaut ist, nachdem die deckende Haarschicht ausdünt, den Umwelteinflüssen mehr ausgesetzt und damit gleichzeitig überfordert. Bakterienwachstum kann auftreten, was Irritationen der Haut in unterschiedlichen Formen hervorruft, oft zu subtil um Notiz zu nehmen, ausgenommen wenn die Haut mit Schuppenproduktion reagiert.

Eine andere Form von Schuppen wird von Talgdrüsen in den Follikeln verursacht. Sie scheiden fettiges Öl, bezeichnet als Sebum ab, welches das Haar in einer sehr dünnen Schicht überzieht und verschiedene Funktionen erfüllt. Sebum verhindert Austrocknen, Schuppen und Spalten des Haares und erhält es geschmeidig, weich und intakt. Sebum macht Ihr Haar wasserfest und schmirt den Schaft, was Verfilzen des Haares reduziert.

Allerdings, wenn kein Haar vorhanden ist und die Talgdrüsen Öl in gewöhnlichen Mengen absondern, führt dies zu Ablagerungen auf der Kopfhaut, die Schuppen und anderwertiges Material enthalten, was das generelle Schuppenproblem noch verschlimmert.

Ein leicht erhältliches Mittel wird Sie nicht nur von Ihren Schuppen und überschüssigem Sebum befreien, sondern auch die Kopfhaut beleben und einen positiven Effekt auf Ihre Follikel ausüben: Olivenöl.



Olivenöl ist ein preiswertes, effektives Mittel für eine Vielfalt an Gesundheitsproblemen, eingeschlossen jene die Haarausfall mit sich bringen. Ihre Diät mit Olivenöl zu ergänzen, hat unbestritten positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Aber momentan konzentrieren wir uns auf den Gebrauch von Olivenöl als Kopfhaut Behandlung, zur Reinigung und Revitalisierung.

Wählen Sie das reinste Olivenöl in Ihrem Supermarkt und machen Sie es zu einer Gewohnheit, jede Nacht bevor Sie zu Bett gehen, etwas davon auf die Kopfhaut aufzutragen. Eine kleine Menge, ein oder zwei Teelöffel, ist ausreichend.

Es ist ratsam, mit einer kleineren Menge anzufangen und bei Bedarf mehr zu verwenden. Sie wollen nicht Olivenöl den Nacken hinunterlaufen lassen!

Für beste Ergebnisse sollten Sie das Olivenöl unmittelbar vor Gebrauch erwärmen. Die Anwendung wird damit etwas erträglicher, aber vielmehr wird die Wirksamkeit verbessert. Auf unkomplizierte Weise kann das Olivenöl für einige Minuten einfach in der Hand gewärmt werden.

Das warme Öl wird über die gesamte Kopfhaut verteilt und vorsichtig mit den Fingerspitzen einmassiert, nicht mit den Handflächen gerieben, da Sie zuviel Öl abnehmen würden. Das Öl sollte fast zur Gänze von der Kopfhaut absorbiert sein, aber vorbeugend können Sie ein Handtuch auf das Kopfkissen legen, damit Sie sich nicht um Ölflecken sorgen müssen.

Ebenso sollte das Olivenöl sorgfältig in das vorhandene Haar eingearbeitet werden – ob es sich um verbliebenes Haar handelt oder nachgewachsenes. Da Haar sehr aufnahmefähig ist, besonders für warmes Öl, werden Sie etwas mehr brauchen.

Das Olivenöl sollte in Kopfhaut und Haar einwirken, vorzugsweise über Nacht während Sie schlafen. Am Morgen waschen Sie mit einem leichten Shampoo. Olivenöl hat ein starkes, natürliches Reinigungsvermögen und Shampoo entfernt Schuppen und anderes Material von der Kopfhaut. Zugleich wird das Öl die Haut stärken und beleben und die Follikel nähren, während sie von überschüssigem Sebum gereinigt werden.

Ebenso können Sie Sebum mit Bürsten unter Kontrolle bringen, mit der Verwendung einer synthetischen Bürste oder am besten mit einer natürlichen Borstenbürste. Auf diese Weise wird Sebum richtig über das verbliebene Haar verteilt, während die Borsten gewährleisten, daß das Öl weder gänzlich abgekratzt wird, noch inkorrekt verteilt wird. Anzumerken ist, daß eine Borstenbürste nicht mit verfilztem Haar zurechtkommt, also muß Ihr Haar vor dieser Behandlung bereits gebürstet oder gekämmt sein.



Machen Sie lange, stetige, kehrende Bewegungen mit der Borstenbürste, angefangen von den Haarwurzeln, dem Haar entlang bis zur Haarspitze. Diese Methode ist sogar anwendbar, Olivenöl über die Länge der Haare zu verteilen, obwohl dies eine Öl Massage nicht ersetzen soll und als unterstützende Behandlung gesehen werden soll.

Die erfolgreiche Anwendung dieser Methode, die prinzipiell nur das Beste aus den natürlichen Sekretionen der Kopfhaut macht, wird belohnt mit gesundem, geschmeidigem Haar mit Sprung und Glanz.

Natürliche Selbstgemachte Shampoos



Kommen wir wieder auf diese dicht-behaarten, Kahlheit-immunen Urvölker zurück, die mit dem Bogen in der Hand durch den Regenwald des Amazon schleichen, in den abgeschiedenen tropischen Tälern von Kuching und Borneo Süßkartoffeln kultivieren und Schweine hüten, Urvölker die noch in den abgelegensten, unberührten Teilen der Welt Kraft aus ihren uralten Traditionen schöpfen.

Obwohl diese Lebensweise vom unbarmherzigen Fortschritt der Modernität in ihren Fundamenten bedroht wird, erhalten wir wertvolle Einsicht, wie wir Kahlheit verhindern und heilen können, auf natürliche, ganzheitliche und preiswerte Weise.

Unter ihnen hat niemand jemals einen Rogaine Werbeclip gesehen, noch jemals Geld für teure Schlangenöl "Heilmittel" ausgegeben, die Pharmakonzerne den finanziell privilegierten Kahlköpfen unterschieben wollen. Dennoch zieren volle, buschige, gesunde Mähnen diese Köpfe für viele Jahre, manchmal bis ins hohe Alter.



Das Geheimnis liegt in der Anwendung von Kräutern, Pflanzensäften und anderen natürlichen Substanzen. Es handelt sich nicht um ein einziges Heilmittel, das allen Jäger-und-Sammler Kulturen des Planeten zugleich zugänglich wäre – die Pflanzen, die jemand in Costa Rica benützt, sind nicht die gleichen wie diejenigen die mehr als tausend Meilen auf der anderen Seite des Pazifik ihre Anwendung als Heilmittel finden.

Das natürliche Behandlungsprogramm beruht auf der Verwendung einer Vielfalt an Kräutern und sogar Eiern, um starken, gesunden Haarwuchs zu erzielen. Diese Behandlungen unterstützen den Reaktivierungsprozess inaktiver Follikel, lösen den Übergang von Telogenphase zur Wachstumsphase aus. Ebenso wirken sie der Inaktivierung, dem Übergang in die Dormanz Phase entgegen.

Sie können aus einer Vielfalt an Behandlungen jene auswählen, die Ihnen am meisten zuspricht. Beachten Sie, daß dies nur einen Aspekt Ihres Behandlungsprogrammes abdeckt und ein ganzheitlicher Ansatz, Massage, Olivenölbehandlung, natürliche Shampoos Ihren Erfolg garantieren wird.



Alle natürlichen, selbstgemachten Shampoos als Teil des Programmes verwenden Zutaten, die Sie in Ihrem Supermarkt oder im Naturladen erhalten können. Dies unterstreicht, daß diese Substanzen natürlich, harmlos und mild auf Haar und Kopfhaut wirken, da sie keine der fraglichen pharmazeutischen Cocktails oder irritierenden chemischen Behandlungen einschließen.

Ein großer Vorteil dieses natürlichen Programmes ist der Kostenfaktor – es bringt nicht nur den versprochenen Erfolg, es ist um vieles günstiger als die gewöhnlich fruchtlosen oder schädlichen Patentlösungen, die über den Handel erhältlich sind.

Hier ist eine Auswahl an Haarshampoos, die Sie auf Basis alltäglicher Lebensmittel, einiger essentieller Öle und einiger Tropfen Ihres Lieblingsshampoos aus dem Drogeriemarkt (das Sie für den Reinigungseffekt und Erhalt des Volumens dazugeben) herstellen können:

Das Kuching Durian Rezept – Obwohl nur wenige, ausgewählte Läden Durian in Westeuropa anbieten, die Verwendung dieser exotischen Frucht mit der Kuching Methode sei erwähnt, weil sie mir zu vollem Haar verholfen hat.

Pürieren Sie etwas Durian (auch Stink- oder Käsefrucht genannt), geben Sie einige Tropfen Zedernöl dazu (ein Ersatz für die tropischen Baumöle, die Kuching Eingeborene verwenden) und mischen Sie mit etwas Wasser und gewöhnlichem Shampoo. Tragen Sie den Brei auf und lassen Sie die Mischung eine Viertelstunde einwirken. Anschließend spülen Sie die Behandlung ab und waschen Sie wie gewöhnlich mit Shampoo, um das intensive Aroma loszuwerden.

Sie können die Mischung auch über Nacht unter einer Duschkappe einwirken lassen und am Morgen wie gewöhnlich waschen.



Beachten Sie, daß der Gestank einer Durian Frucht absolut ekelhaft ist – obwohl ich persönlich das Aroma als delikats empfinde, vielleicht werden Sie sich auf meine Seite schlagen. Nur als Fußnote sei erwähnt, daß der bekannte Gourmet Anthony Bourdain sich tatsächlich übergeben mußte, nachdem er Durian verkostet hatte!

Falls Sie nicht zu tapfer sind Durian auszuprobieren, substituieren Sie mit Kiwi. Eine Durian oder Kiwi Haarwäsche sollte etwa drei Mal pro Woche angewendet werden.

Natürlicher Balsam– Das Grundkonzept von Balsam ist, die gemischten Zutaten zu kochen, die resultierende Flüssigkeit abzukühlen und einige essentielle Öle beizumischen. Das Endprodukt wird mit Hilfe eines Sprühapplikators aufgespritzt, und Sie lassen es eintrocknen, abwaschen zu einem späteren Zeitpunkt optional.



Ein sehr wirksamer Balsam wird aus Lavendelblättern gemacht, die zusammen mit etwas Zitronensaft, Rosmarin und Lorbeerblättern für einige Minuten gekocht werden. Nach dem Abkühlen wird der Absud in die Sprühflasche gefüllt.

Geben Sie einige Tropfen Zedernöl (wiederum, ein Ersatz für tropische Baumöle, die im Amazon oder Borneo verwendet werden) dazu. Sprühen Sie die Mischung auf Ihren Kopf, eintrocknen lassen, und warten Sie mindestens vier Stunden bevor Sie waschen.

Ein traditioneller, russischer Haarbalsam unterstützt sehr wirkungsvoll den Haarwachstums Aspekt dieses Programmes. Ein Mal pro Woche, mischen Sie einen rohen Eidotter mit 1/8 L Bier, waschen Sie Ihr Haar mit der Mischung, lassen Sie den Balsam eintrocknen, bevor Sie wenigstens vier Stunden später wie gewöhnlich mit Shampoo waschen. Eidotter nährt die Kopfhaut mit Protein, während Bier stimulierend wirkt und gute Reinigungseigenschaften besitzt.

Die Ingwerwurzel ist sehr effektiv in Verbindung mit verschiedenen Substanzen. Ingwersaft ist im Handel erhältlich, oder aber Sie kochen die fein zerkleinerte Wurzel in einer kleinen Menge Wasser, um selbstgemachte Ingwer Infusion zu erhalten. Falls Sie eine größere Menge herstellen, sollte die Flüssigkeit gekühlt aufbewahrt werden und kann nach Bedarf für spätere Anwendungen aufgewärmt werden. Vermengen Sie Kokosnußöl, Ingwer, Zedernöl, Olivenöl, etwas Wasser und Ihr normales Shampoo. Waschen Sie Ihre Kopfhaut zwei Mal pro Woche mit diesem Balsam.

Anzumerken ist, daß Rosmarin und Ingwerwurzel ein warmes, prickelndes Gefühl auf der Kopfhaut hervorrufen, eventuell sogar Kribbeln. Dies ist kein Grund zur Besorgnis, viele Anwender empfinden es als angenehm – als eine Art von Bestätigung, daß die Behandlung greift!

Das Kernstück unseres natürlichen Behandlungsprogrammes ist die Kombination von Frucht Shampoo, bevorzugt Durian oder Kiwi, drei Mal pro Woche, ein Protein Balsam aus Eidotter und Bier ein Mal pro Woche und zwei Ingwer Anwendungen pro Woche. Sie sollten gewissenhaft an diesem Programm festhalten, um das beste Ergebnis zu erzielen. Beachten Sie, nicht zu viel heißes Wasser zu verwenden oder die Kopfhaut zu energisch zu behandeln. Warmes Wasser und entschiedene, doch sanfte Bewegungen sind Teil einer zielführenden Behandlung, die Follikel in die Anagenphase zurückholen wird – sogar jene, die bereits Monate oder Jahre inaktiv sind.

Eine Anzahl anderer Wirkstoffe kann diesen Produkten nach Belieben beigegeben werden – Aloe Vera, Kamille, Knoblauch, Zwiebelsaft and Schnittlauch produzieren gute Resultate für gewisse Stoffwechsel- und Haar-Typen. Mayonnaise auf Kopfhaut und Haar einzureiben, dann mit Shampoo auszuwaschen, ist außerordentlich reinigend und erfrischend.

Natürliche Heilmittel

Wenn Sie sich für dieses wichtige Unterfangen entschlossen haben, Ihre verlorene Haarpracht wiederherzustellen, verdient das Thema Heilmittel und die Möglichkeiten die sie bieten genauere Betrachtung, schließlich wollen Sie nichts unversucht lassen, die Chancen des Erfolges so weit als möglich auf Ihre Seite tippen zu lassen.



Viele Öle und Substanzen hauptsächlich pflanzlicher Herkunft können jederzeit als Zusatzstoffe für Shampoos zur Verbesserung der Gesundheit von Kopfhaut und Haar verwendet werden.

Zum Beispiel, der australische Teebaum produziert ein Öl, das äußerlich durch Zusatz in normalem Shampoo großartige Effekte auf Kopfhaut und Haar erzielen lässt.

Teebaumöl ist sehr potent und wird in konzentrierter Form angeboten, daher empfiehlt sich Vorsicht bei der Dosierung. Sparsam angewendet, hat es eine sehr positive Auswirkung auf das pH Gleichgewicht der Kopfhaut und somit die Gesundheit der Haarfollikel.

Grüner Tee und Zitronensaft sind hilfreich für Kandidaten, die Haare nachwachsen wollen oder einen fortgeschrittenen Fall von Ausdünnen bzw. zurückweichenden Haaransatz behandeln wollen. Zitronensaft eignet sich besonders gut wegen der adstringierenden Qualitäten, welche die Kopfhaut kontrahieren und stimulieren, womöglich mit etwas Prickeln.

Bevor Sie Ihnen unbekannte Substanzen auf die Kopfhaut anwenden, sollten Sie eine kleine Menge auf einem haarlosen Bereich Ihrer Haut testen. Ein kleiner Anteil der Population ist allergisch gegen Zitrusfrüchte und/oder Grünen Tee, und Sie werden es vorziehen, eher einen Ausschlag am Unterarm zu entwickeln als über den gesamten Kopf.

Falls sich herausstellt, daß Sie eine Allergie besitzen, verwenden Sie Hamamelis, für den gleichen anregenden Effekt ohne allergische Reaktion.

Obwohl es gegen die eigene Intuition spricht, fettige Lebensmittel zum Zweck der Reinigung auf den Kopf aufzutragen, Mayonnaise ist tatsächlich ein exzellentes Mittel, die Kopfhaut zu reinigen, wenn verbunden mit einer Shampoo Wäsche kurz nach dem Aufstreichen.

Mayonnaise bindet diverses Material auf Ihrem Kopf, wie tote Hautschuppen und Kopfschuppen und vermischt mit überschüssigem Sebum, was unter Verwendung von Shampoo leicht zu entfernen ist.

Eine Rinderknochenmark Waschung ein Mal monatlich ist besonders reich an Proteinen und nährt Haar und Follikel.

Mehr Tipps für Haarwuchs

Obwohl die nachfolgenden Methoden nicht unbedingt in vergleichbarem Maß den Haarwuchs wiederherstellen als ein Programm, das Kopfhaut Massage, natürliche Shampoos, einen Ernährungsplan und Aerobicübungen kombiniert, so helfen diese Tipps, Ihr vorhandenes (oder reaktiviertes) Haar in bester Gesundheit zu erhalten. Haarwuchs wieder herzustellen ist nicht einzig eine Frage der Stimulierung, der andere Aspekt ist, sicherzustellen, daß Ihr vorhandenes Haar und Ihr wiedergewonnenes Haar fest verankert bleibt und nicht durch leichtsinnige Haarpflege beschädigt wird.



Da Haarausfall oft mit dem Altersprozeß assoziiert wird (obwohl Millionen junger Männer und Frauen, in raren Fällen Kinder aufgrund verschiedener Ursachen mit Haarverlust konfrontiert sind) könnten Sie es für notwendig erachten, Ihr Haar zu färben.

Sie sollten sich bewußt sein, daß Haar Färbeprodukte potenziell Haar und Follikel beschädigen können. Solange Ihr wiedergewonnenes Haar noch flaumig und zart ist, wollen Sie von Färben Abstand nehmen – besser dichtes, graues Haar, als schütteres, gefärbtes, eine leichte Antwort?

Wenn Sie die Färbemethode wählen, sollten Sie berücksichtigen, künstliche Farben bleiben durch zahlreiche Haarwäschen erhalten, aber beanspruchen Haar und Kopfhaut weitaus mehr. Natürliche Haarfarben, wie jene auf Basis von Henna, bleiben kürzere Zeit erhalten, aber sind um vieles schonender. Tee, Zitronensaft und verdünnter Honig sind brauchbare, natürliche Mittel, Farbe zu entfernen ohne das Haar zu beschädigen, falls Sie mit dem Färberesultat nicht zufrieden sind.

Die selben Bedenken gelten auch für den umgekehrten Fall, wenn Farbe entfernt wird, mittels Wasserstoff Peroxid für einen "Platinum Blond" Look oder vergleichbares. Haare Bleichen ist sehr effektiv und gibt Ihnen den gewünschten Look, nur ist es beträchtlich schädlicher als die aggressivste Färbe-Behandlung. Melanin, das natürliche Haarpigment, liegt in einer tiefen Schicht des Haarschaftes, was erfordert die äußeren Schichten schwer zu beschädigen, um auf Melanin zugreifen zu können.

Falls Sie bereits mit Haarproblemen kämpfen, wird Bleichen diese nur verschlimmern. In jedem Fall, warten Sie bis Ihr wiedergewonnenes Haar solide etabliert ist, bevor Sie Bleichen versuchen.

Dauerwellen und Relaxer sind intensive, chemische Behandlungen, die für erstere schlaffem, gewöhnlichem Haar "Form" geben, und für letztere hartnäckige Locken bestimmter Haartypen, vor allem afrikanischer, entfernen. Nur in sehr beschränktem Maß können diese Behandlungen angewendet werden, wenn Sie nach Ausdünnen oder Kahlheit ihr Haarwachstum reaktivieren.



Andere Methoden, sicherzustellen Ihr Haar bleibt in der bestmöglichen Kondition, umfassen vorsichtiges Waschen, wobei Sie geschäumtes Shampoo auf bereits befeuchtetes Haar auftragen, Haar trockentupfen, Haartrockner auf der niedrigsten Stufe verwenden und das so wenig als möglich und Holz- oder Plastikkämme den Metallkämmen vorziehen, da letztere die Struktur des Haarschaftes angreifen.

Verschiedene Andere Methoden



Wenn Sie in Betracht ziehen, daß Haarausfall als eine Milliarden Dollar Industrie einzustufen ist, mit zehntausenden Beschäftigten in der entwickelten Welt, so ist es verständlich, daß eine Unmenge von Behandlungsmitteln für Kahlheit und Haarverlust, von extrem simplen bis abstrusen, den Markt überschwemmt.

Die erhältlichen Behandlungen decken ein Spektrum ab, das mit jenen anfängt, die nicht auf reaktiviertes Wachstum abzielen und lediglich das Faktum Haarverlust unterschlagen, und reicht zu jenen, die Kopfhaut und Körper mit Chemikalien tränken oder Haar klonen und auf Ihre Kopfhaut transplantieren, die verlorenen Locken zu ersetzen.

Obwohl die nächste Methode überholt ist, angesichts dieses wirkungsvollen Programmes, so ist es die absolut einfachste Methode mit Haarverlust umzugehen – Akzeptanz. Sie können sich dafür entscheiden, den kahlen Look Ihren eigenen zu machen. Die Entscheidung wird Männern leichter gemacht, besonders wenn Sie den Look mit einem Bart akzentuieren wollen: ein sauber getrimmter Bart und zurückweichende Stirn kann distinktiert, markant oder gebildet aussehen, in Harmonie mit Ihrem allgemeinen Stil....denken Sie an Bruce Willis!

Perücken



Sie können sich entscheiden, Ihr Problem mit verschiedenen künstlichen Maßnahmen zu verbergen, wie etwa Perücken. Zu einer Zeit in der Geschichte wurde die Perücke als weit modischer und kultivierter empfunden, als das eigene Haar. Ein ausgezeichnetes Haarteil verleiht Ihnen den Look, den Sie sich erträumt hatten. Eine qualitativ hochwertige Perücke ist für den Laien beinahe ununterscheidbar von natürlichem Haar. Obwohl es etwas kostspielig sein kann, ist es ein seltener Aufwand, da eine gut gepflegte Perücke für Jahre hält.

Perücken und kleinere Haarteile sind entweder abnehmbar, oder für einen längeren Zeitraum angeklebt. Letztere sind aufgrund ihrer Machart schwerer von natürlichem Haar zu unterscheiden. Teure Modelle weisen im vorderen Bereich ein feines Netz auf, das einen natürlichen Übergang des Haaransatzes gewährleistet.

Perücken und Haarteile haben einen großen Nachteil – Hygiene. Da die schwerer erkennbaren Perücken auf Ihren Kopf aufgeklebt werden, häufen sich Sebum, abgestorbene Hautzellen und Schweiß darunter an, was schließlich einen sauren, unangenehmen Geruch verursacht. Die

meisten Perücken können seitlich angehoben werden, um Zugang für Hygiene Maßnahmen zu erlauben, was Sie regelmäßig wahrnehmen sollten, dem Frischegefühl und Geruch wegen.

Wenn Sie eine Perücke oder ein Haarteil tragen, die für einen längeren Zeitraum fixiert sind, vergewissern Sie sich regelmäßig ob deren korrekter Haftung. Falls das Teil sich lockert, sind Sie am besten beraten, es abzunehmen und neu zu positionieren. Damit entgehen sie peinlichen Momenten, die uns allen aus Komödien in Erinnerung sind.

Im Vergleich synthetischer gegen Perücken aus menschlichem Haar, sind synthetische Perücken billiger, jedoch haben Perücken aus menschlichem Haar eine längere Lebensdauer und einen mehr natürlichen Look. Diese Vor- und Nachteile sollten in Ihren Entscheidungsprozeß eingehen, welcher auf persönlichen Prioritäten, Wünschen, Finanzen beruht.

Es sind nun eine Anzahl an Kosmetika erhältlich, die kahle Stellen oder Ausdünnen verbergen sollen. Obwohl der Gedanke an Makeup für die Kopfhaut auf Anhieb verblüffend sein mag, so können diese Behandlungen sehr effektiv dünnendes Haar kaschieren. Diese Produkte sind zwecklos wenn Sie völlig kahl sind. Solange Sie schütteres Haar haben, verdecken sie allerdings durchscheinende Kopfhaut sehr zielführend.

Mikrofaser Haar ist ein abgepackter Haarsersatz, der direkt auf das Haar gestreut wird. (Zugegeben, es besteht eine geringe Wahrscheinlichkeit, daß Sie ein Miniatur Eisenbahn Hobbyist sind, aber dennoch, dieses Produkt wirkt auf die gleiche Weise wie statische Grasflocken.)

Die winzigen Fasern haften sich aufgrund statischer Elektrizität an Ihr Haar, was es beträchtlich fülliger macht und so den Raum zwischen weiter voneinander entfernten Haaren einnimmt.

Haarkosmetik in Puderform wird mit einem feuchten Schwamm angetupft oder einem Pinsel aufgetragen. Dieses Produkt haftet sich an Ihre Haare, verdickt sie beträchtlich und füllt auf diese Weise Raum zwischen den ausdünnenden Haarschäften. Es dunkelt und färbt die Kopfhaut um Durchscheinen zu maskieren. Der Effekt ist kurzlebig, aber nicht kostspielig und vorübergehend effektiv.

Gefärbte Sesamsamen Emulsionen zielen nicht auf den Haarschaft ab, sondern sollen Ihre Kopfhaut im gleichen Farbton Ihres Haares färben, und so vertuschen, daß die Anzahl Ihrer Haare eigentlich unter 50.000 ist. Diese Emulsion ist wasserfest, damit Sie sich nicht um Farbspuren sorgen müssen, die in den Kragen laufen, wenn Sie vom Regen überrascht werden. Jedoch kann es mit normaler Anwendung von Shampoo leicht entfernt werden.

Haar Transplantate sind eine weitere Möglichkeit, verlorene Haare zurückzubringen. Im Allgemeinen, fällt das Haar auf Ihrem Hinterkopf nicht aus, nur unter außerordentlichen Umständen. Und eine Prozedur wäre, einen Streifen aus genau diesem Bereich auf den Vorderkopf zu transplantieren, wo das Haar vermutlich gedeihen und lange genug wachsen wird, um jegliche Kahlheit zu verbergen.



Leider hat diese Behandlungsmethode einige Nachteile. Zum einen produziert dies eine unschöne Narbe auf dem Hinterkopf, die mit länger wachsendem Haar verdeckt werden muß. Der Prozeß produziert auch Vernarben rund um die Transplantations Stelle, was sehr wohl oder auch nicht sichtbar ist, abhängig vom Geschick Ihres Chirurgen und einfach Glück.

Haar Transplantate können sehr unbequem sein bis sie vollständig verheilt sind, was Sie auch im Hinterkopf behalten sollten. Sie erhalten keine Garantie, daß Ihre Transplantation ein Erfolg wird. Manchmal läuft alles perfekt, während in anderen Fällen die verpflanzten Follikel in eine permanente Telogenphase eintreten und die Haare über den Zeitraum einiger Monate ausfallen, womit Sie dort ankommen wo Sie zuvor schon waren, kahl.

Da das übertragene Haar nicht große, kahle Bereiche abdecken kann, werden die besten Resultate erzielt, wenn die Methode verwendet wird, Ausdünnen und einen zurückweichenden Haaransatz zu bekämpfen.

Haar Klonen ist die fortgeschrittenere Methode der Haar Transplantation, die erst vor kurzem auf der Haar Szene aufgetaucht ist. Hierbei werden kleine Haar "plugs" von der Kopfhaut extrahiert, was nur kleine Löcher zurückläßt, die schnell verheilen und keine bleibenden Narben hinterlassen. Diese "plugs" werden geklont und produzieren viele tausende von Klumpen von Follikeln, welche dann individuell in die Kopfhaut eingepflanzt werden und gewöhnlich sehr erfolgreich wachsen.



Haar Klonen ist eine Transplantationsmethode die scheint, einzigartige Erfolge zu bringen, verbunden mit beträchtlich weniger Schmerzen und ohne Vernarben. Es bleibt abzuwarten, wie der langfristige Effekt zu beurteilen ist, aber gegenwärtig hat die Methode Köpfen zu natürlichem, vollem Haar verholfen. Allerdings kostet die Prozedur gewissen Quellen zufolge zwischen US\$ 10.000 und US\$ 20.000 und wäre geographisch nicht leicht erhältlich. Sie müssten demnach in eine große Metropole reisen und soviel Geld auslegen, als ein neues Mittelklasse Auto kosten würde, um Ihren Kopf mittels Haar Klonen wieder zu besiedeln.

Dies erscheint ziemlich überflüssig, wenn einige natürliche Substanzen und etwas Aufwand, Geduld und Eifer mit dem natürlichen Behandlungsprogramm zum gleichen Ergebnis führen, mit einem Bruchteil der Kosten!

Laser Behandlungen werden von manchen Kliniken angeboten, generell in der Form von Low Level Laser Therapie, oder LLLT. LLLT verwendet Laser mit niedriger Intensität um Haarwachstum zu stimulieren (hohe Intensität tendiert, Follikel abzutöten und temporär oder permanent kahle Stellen zu verursachen). Der Wirkungsmechanismus ist noch nicht klar definiert, aber dürfte erhöhte Blutversorgung (was Sie auch mit Aerobicübungen und Massage erzielen) oder einfach ausgedrückt ein Wachstumssignal an lebende Zellen durch diese Lichtquelle einschließen.



LLLT wird am besten angewandt, wenn noch Haar vorhanden ist, aber ausdünn. Die Methode ist kaum oder nicht zielführend, wenn die Kopfhaut bereits glatt und haarlos ist.

Leider, LLLT erfordert eine Behandlung über mindestens ein Jahr bevor Resultate sichtbar werden. Sie werden eine Menge Geld ausgeben bevor Sie Gewißheit haben, ob Sie auf die Behandlungsmethode ansprechen. Diese Methode ist eindeutig der natürlichen Behandlungsmethode unterlegen, die schnellere Ergebnisse zu weit geringeren Kosten bietet.



Schließlich gibt es eine Unzahl an chemischen Behandlungen, entweder in der Form topischer Substanzen, die direkt auf die Kopfhaut angewendet werden oder verschreibungspflichtiger Medikamente, die das chemische Gleichgewicht und den Stoffwechsel ihres Körpers durcheinanderbringen.

Unser natürliches Behandlungsprogramm legt Ihnen eindringlich nahe, KEINE chemischen Behandlungen zu verwenden, weder direkt auf die Kopfhaut noch eingenommen als verschriebenes Präparat.

Bestenfalls sind diese Methoden eine Geldverschwendung, konstruiert Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen, mit suggerierten Erfolgen, die sich bald verflüchtigen.

Rogaine, Finasteride, und dergleichen werden bevorzugt verwendet, obwohl manche skrupellosen Firmen andere Sustanzen verwenden, die nicht von der US Aufsichtsbehörde, United States FDA (food and drug administration) zugelassen sind.

Die Nebeneffekte inkludieren adverse Verträglichkeit oder permanente Beschädigung der Follikel. Vermeiden Sie diese Substanzen um jeden Preis!

In unserer modernen Welt mangelt es nicht an unterschiedlichen Optionen, Haarwuchs zu reaktivieren. Einige dieser Methoden sind wenig mehr als Betrugerei, während andere zu einem gewissen Grad zielführend sind. Jedoch, keine Methode ist effektiver und erschwinglicher als unser natürliches Behandlungsprogramm.

Wenn Ihr Haar schütter wird, der Haaransatz zurückweicht, können Sie sich natürlich Ihre eigene Meinung bilden und die Methode wählen, die Ihnen am meisten zusagt, Ihre Haarpracht wieder herzustellen. Wir empfehlen Ihnen ein Programm, das natürliche Shampoos, Massage, Aerobicübungen und Ernährungstipps umfasst, um Ihren Kopf mit neuem, dichtem, gesundem Haar zu zieren. Im folgenden erhalten Sie einige überzeugende Einsichten und Tipps zur Ernährung.

Natürliche Lebensweise

Was Essen und Warum Sie Es Essen Sollen

Kopfhaut Massagen, natürliche Shampoos, eine angebrachte Dosis Aerobicübungen und gute Haarpflege Gewohnheiten sind vitale Elemente Ihres Reaktivierungsprogrammes. Jedes einzelne muß gewissenhaft beachtet werden, um die bestmöglichen Voraussetzungen zu schaffen, Ihr dichtes Haar zurückzugewinnen.

Allerdings, ist ein weiterer Aspekt in Ihr Programm aufzunehmen, der oftmals übersehen wird, oder unrichtiger Weise als nicht wichtig angesehen wird: Ihre Ernährung. Haarausfall, Haarwachstum und Reaktivierung von Follikeln hängen stark von den Stoffwechselprozessen und dem biochemischen Gleichgewicht Ihres Körpers ab. Wenn Ihre Körperchemie, Hormone oder Enzyme außer Rand und Band sind, dann könnten Sie Haarausfall verursachen, oder wenigstens Ihre Bemühungen um gesundes Haar behindern.



Richtige Ernährung ist ein Eckpfeiler Ihres Programmes. Wir werden die Kategorien von Lebensmitteln schrittweise untersuchen, die Sie unseren Empfehlungen zufolge aufnehmen sollen. Während das ausgeleierte Sprichwort "Man ist was man ißt." nicht wirklich zutrifft, ist unumstritten, daß Ihre Ernährungsgewohnheiten sich auf Ihre physische Form auswirken, und das wiederum beeinflusst die Gesundheit Ihrer Haarfollikel.

Protein aus dem Meer und Andere Meeresfrüchte

Protein ist essentiell für die menschliche Gesundheit und Ausdauer. Einer strikt vegetarischen oder veganen Diät anzuhängen, während Sie versuchen Ihr Haar zurückzugewinnen, ist eine sichere Methode, Ihr Haar noch schneller zu verlieren. Protein hat generell eine Anzahl an vitalen Aufgaben im menschlichen Körper, im Haar im besonderen, daher muß ausreichend davon über Ihre Ernährung angeboten werden.

Sehr wenige Athleten sind Vegetarier, und jene die ein hohes Niveau an Gesundheit, Muskelstärke und Energie aufrecht erhalten, erzielen dies mit einer komplexen Diät, die ungewöhnliche Pflanzenproteine für Fleisch, Geflügel oder Fisch substituieren.



Obwohl die moralischen Beweggründe einiger Vegetarier und Veganen vielleicht verständlich sind –es ist gewiß möglich, basierend auf einer pflanzlichen Diät zu leben, vielleicht nicht zu gedeihen, so sind wir menschlichen Wesen genetisch für die omnivore Lebensweise programmiert, mit einem Hang zu Karnivore.

Protein liefert Energie, stabilisiert Muskelfunktion und hat sogar eine Aufgabe in der Gehirnfunktion. Es ist ebenso essentiell für das Haar, das streng genommen eine Proteinsekretion ist! Ohne gute Proteinversorgung werden Ihrem Körper die Rohmaterialien fehlen, die notwendig sind starkes, dickes, lebhaftes Haar zu bilden. Was wichtig ist: wenn Sie mit Protein unterversorgt sind, wird der Körper vorhandenes Protein nach Priorität zuerst für kritische Funktionen umverteilen, wie etwa Muskel- und Gehirnfunktion. Ihren Follikeln wird Protein entzogen und in der Folge wird Ihr Haar ausdünnen, strukturell entarten und schneller ausfallen, da Ihr Körper wirtschaftlich mit den Ressourcen umgeht und eliminiert was als Verschwendung gesehen wird.

Nicht jedes Protein ist gleich. Die gesündeste Form von Protein ist in Fisch enthalten, besonders Meeresfisch, was mehr oder weniger frei von gesättigten Fetten, alle Vorzüge eines hochkonzentrierten, tierischen Proteins liefert. Dies könnte erklären, warum die Lebenserwartung in Fischer Dörfern des frühen 20. Jahrhunderts um etwa 20 Jahre länger war, verglichen mit Landsleuten im Landesinneren, deren Ernährung hauptsächlich auf Getreide beruhte, wie ein Beispiel aus Griechenland belegt.

Meeresfrüchte bieten Protein der höchsten Qualität, das Kopfhaut und Follikel optimal versorgt und Energie und Vitalität für Ihr gesamtes System aufrechterhält. Gleichzeitig wird es nicht Ihre Arterien mit Fettablagerungen verstopfen oder sich negativ auf Ihre Cholesterin Werte auswirken. Fisch und Schalentiere sollten den größten Teil Ihrer Proteinquelle darstellen. Als Teil des natürlichen Behandlungsprogrammes, machen Sie Meeresfisch, Muscheln, Austern, Krabben und Hummer, je nach Budget und Vorlieben, zu einem fixen Bestandteil Ihres Ernährungsplanes an Wochentagen.

Ein weiteres, sehr nährendes Lebensmittel aus dem Meer soll erwähnt werden: Seetang. Es ist eine Art langes, plattes Seegras, das in vielen Orten am Meeresboden verankert wächst.

Seetang ist sehr schmackhaft und hat die zusätzlichen Vorzüge, eine Menge Vitamine und Antioxidationsmittel zu enthalten. Letztere helfen Ihr System zu reinigen und stärken, und mit einem gesünderen Körper ist auch Ihr Haar lebhafter und kräftiger. Idealerweise sollten Sie Seetang zwei bis drei Mal pro Woche in Ihren Essensplan aufnehmen, entweder in Form von Salat oder als eine Beilage – mit allen Arten von Fisch und Fleisch zum Beispiel.

Seetang ist außerdem eine gute Quelle für Jod in natürlicher Form, das die Schilddrüsenfunktion unterstützt. Und da eine Verbindung besteht, zwischen Haarwachstum und Schilddrüsenfunktion, kann Seetang helfen Ihren Stoffwechsel auszugleichen und ebenso zu lebhaftem Haar verhelfen.

Tierisches Protein – Mäßig aber Notwendig

Für eine wirklich ausgeglichene Diät sollten Sie nicht vollkommen auf tierisches Protein verzichten, wie Geflügel oder Rindfleisch. Diese Kategorie sollte einen kleineren Anteil als Fisch ausmachen, sollte aber nicht vernachlässigt werden. Einerseits höher in gesättigten Fetten und Cholesterin, als vergleichsweise Fisch, enthalten sie mehr Vitamin C und eine Reihe von gesunden Inhaltsstoffen, die Fisch zu einem gewissen Grad nicht liefern kann.

Wenn Sie Fleisch auswählen, entscheiden Sie sich für die magersten Teile. Dies sind im Fall von Huhn und Truthahn die helleren Teilstücke, gegart ohne Haut, die sehr fetthaltig ist. Mit Rindfleisch entscheiden Sie sich für das magerste Teilstück und trimmen Sie das Fett vor dem Zubereiten. Verfahren Sie mit Lammfleisch, Kalbfleisch, Hasenfleisch, etc. in der gleichen Weise.



Geflügelfleisch und Rotfleisch je ein Mal pro Woche zu konsumieren wäre ein guter Kompromiß. Eine Methode, die unterschiedlichen Proteine mit den Programm Empfehlungen zu vereinbaren, wir in einem weiteren Kapitel behandelt.

Protein in Bohnen



Bohnen zählen zu den Gemüsearten mit den höchsten Proteingehalten, was sie daher für Vegetarier und Veganer attraktiv macht, die den Bedarf an Protein nicht mit Fleisch decken wollen. Ausgedrückt in Proteindichte, Anteil an Protein in der selben Menge Lebensmittel, sind Bohnen selbst als Protein-reichstes Gemüse dem Fleisch weit unterlegen.

Der unbestreitbare Vorteil der Bohnen liegt in der Variation, einer unterschiedlichen Art von Protein als vergleichsweise jenes in Fleisch. Ziel eines gesunden Ernährungsprogrammes ist, die Grundnährstoffe in möglichst großer Vielfalt anzubieten, um den Proteinstoffwechsel zu optimieren, was sich wiederum auf die Gesundheit der Follikel auswirkt. Bohnen sind eine vorzügliche Quelle für die gesamte Palette an Nährstoffen sowie eine versatile Zutat für die unterschiedlichsten Gerichte.

Protein an Wochentagen vs. Wochenende

Sie können die Proteinaufnahme planen, indem Sie eine Art von Protein an Wochentagen essen und eine unterschiedliche Art am Wochenende. Da tierisches Protein hauptsächlich in der Form von Fisch/Meeresfrucht aufgenommen werden soll, kann dies an jedem Wochentag geschehen.

Geflügel kann für Samstag geplant werden, Rindfleisch für Sonntag (oder anders herum). Auf diese Weise verzichten Sie auf die mühevollen Aufgabe, Ihre Essensgewohnheiten zu dokumentieren. Mittwoch ist Tuna Tag, und am Sonntag steht mageres Rindfleisch auf dem Menü.

Unbestritten sind Bohnen eine gute Quelle für pflanzliches Protein (obwohl sie kein vollständiges Ersatzprotein für Fleisch sind) und können daher täglich gegessen werden. Bohnen enthalten Enzyme, welche die chemische Reduktion von Testosteron zu Dihydrotestosteron, oder DHT, verhindern. DHT scheint in Haarfollikeln die permanente Telogenphase einzuleiten.

Soja, Linsen und Mandeln enthalten ebenso hochwertiges, pflanzliches Protein, unterliegen den Bohnen allerdings in deren DHT- blockierenden Eigenschaften.

Eier und Milchprodukte



Eier sind der Gegenstand von Kontroverse in Haar Kreisen, wenn von einer Gruppe eine sehr eingeschränkte Anzahl an Eiern pro Woche befürwortet wird und die Opponenten uneingeschränkten Konsum verfechten, da Eier einen sehr positiven Effekt auf Haarvolumen, -anzahl, -gesundheit und reaktiviertes Haarwachstum haben sollen. In meiner eigenen Erfahrung enthalten Eier Haarwachstum stimulierende Substanzen, besonders Vitamin B12 und Biotin.

Urvölker essen Eier wann immer sie welche finden, obwohl wilde Vogeleier um einiges kleiner sind als Hühnereier, oder deren domestiziertes Federvieh unseren Batteriehenen nicht nachkommt. Eier sind ein wichtiger Bestandteil ihrer Diät und das mag sich positiv auf ihr Haar auswirken.

Eier sind reich an Vitamin B12 und Sie können auf diese Weise genügend dieses Haarbildenden Grundstoffes ohne Risiko aufnehmen. Im Vergleich mit Vitamin Präparaten, die eine weit höhere Konzentration enthalten, sollten Sie sich immer für das natürliche Lebensmittel entscheiden. Mit Tabletten laufen Sie sogar Gefahr, eine Überdosis aufzunehmen, falls Sie mehrere auf einmal schlucken.

Biotin ist ein Vitamin aus dem B-Komplex das positiv auf Haarwachstum wirkt. Brauereihefe enthält große Mengen Biotin, allerdings führt übermäßige Aufnahme von Hefe zu Blähungen. Vorsicht sei geboten mit Haustieren, Hefe ist tödlich für Hunde, auf eine schmerzvolle, langsame Weise.

Eidotter enthalten Biotin, und somit ist das Ei eine ausgezeichnete Quelle für Biotin und Vitamin B12.

Unter den Milchprodukten sollte Milch selbst vermieden werden, mit der Ausnahme von einigen Spritzern in Tee oder Kaffee. Allerdings gibt es eine Vielzahl an Milchprodukten, die Sie hier und dort in Ihren Ernährungsplan aufnehmen sollen. Diese Lebensmittel sind nicht essentiell auf einer täglichen Basis, aber enthalten Nährstoffe und Inhaltsstoffe, die das erneuerte Wachstum Ihres Haares unterstützen.

Käse ist eine gute Proteinquelle und bringt etwas Abwechslung in Ihren Ernährungsplan. (Es wird argumentiert, daß gewisse Käsesorten die Gesundheit Ihrer Zähne verbessern, aber was Haarwachstum angeht, ist dieser Standpunkt unbelegt.) Sie sollten harte, trockene Käsesorten, wie Bergkäse, den weichen, fettigen Sorten vorziehen, um unnötiges Fett zu vermeiden.

Jogurt enthält Enzyme, die Dihydrotestosteron (DHT) metabolisieren. Die Mischung aus Testosteron und Enzymen, die Androgene in ihre viel aktivere Form umwandeln, trägt am meisten zur männlichen Kahlheit bei. In der Tat, Joghurt, genauso wie Bohnen, verbessert das Haarwachstum oder stimuliert die Follikel nicht in direkter Weise. Dagegen behindern Joghurt und Bohnen andere körperliche, chemische Stoffe, den Haar Wachstumsprozeß zu stören – sie bilden sozusagen ein “chemisches Schild” gegen Testosteron, und erlauben Ihren anderen Maßnahmen ihr volles, positives Potential zu entwickeln, ohne daß deren Effekt von DHT verdünnt wird.

Die Art von Joghurt spielt keine Rolle, solange es als natürlich oder organisch beschrieben wird. Organische Joghurts, die Frucht enthalten, sind genauso akzeptabel wie natur, und Sie können sich auf jede Geschmacksrichtung einlassen, solange Sie dem organischen Markenzeichen treu bleiben.

Nüsse

Nüsse werden in unserer Gesellschaft zunehmend als leckere, salzige Knabberei gesehen, die man gerne zu den Feiertagen auslegt und dann für den Rest des Jahres vergißt.

Jedoch, diese großen, fleischigen, eßbaren Samen bieten eine Menge an Nährstoffen und einige Spurenelemente. Sie sollten eine großzügige Portion Nüsse in ein bis zwei Mahlzeiten pro



Woche einplanen. Falls Sie allergisch sind, müssen Sie darauf verzichten, ohne den Erfolg Ihres Behandlungsprogrammes zu riskieren.

Nüsse bieten Vitamin E in einer unbedenklichen, natürlichen Form, während Vitamin E Ergänzungen sich manchmal toxisch auswirken können, besonders in größeren Dosen oder in Personen mit ausgesprochen sensitivem Stoffwechsel. Der Konsum von Nüssen wurde auch mit einem geringeren Vorkommen von gewissen Krebsarten in Verbindung gebracht, obwohl der genaue biochemische Mechanismus noch nicht entwirrt wurde. Ein bis zwei Portionen Nüsse versorgen Sie mit ausreichend Vitamin E (genug um Vitaminpräparate einzustellen), etwas Protein, Abwechslung in Ihrer Diät und möglicherweise einer Waffe gegen Krebs.

Frucht und Fruchtsaft



Frische Früchte sind rundherum natürlich gut für Ihre Gesundheit – geladen mit Vitaminen und vielen Inhaltsstoffen und Enzymen, die Ihre Ernährungsbilanz ausgleichen und Ihr System im allgemeinen stärken und reinigen. Zusätzlich, frische Früchte und Fruchtsaft schmecken gut und können schädlichen Zucker, Eiscreme und Schokolade als süße Leckerei ersetzen!

Jede Art von Frucht ist gut, aber Durian, Avocado und Kiwi sind am besten für Ihr Behandlungsprogramm. Borneo und Kuching Eingeborene essen Durian und verwenden diese Frucht in Haaarwasser, aber leider ist Durian sogar für jemanden in New York, Paris oder Rom schwer zu erhalten. Aus diesem Grund sollten Sie sich auf Avocado und Kiwi konzentrieren.

Zitrusfrüchte eignen sich sehr gut für Ihre natürliche Haar-Diät und haben den zusätzlichen Vorteil, daß der gepresste Saft auf die Kopfhaut angewendet das richtige pH-Gleichgewicht wieder herstellen und die Haut stimulieren kann. Wirklich jede frische Frucht eignet sich, und mit einem Entsafter können Sie alle Arten von aromatischen, gesunden, Vitamin-reichen Säften herstellen. Frisch gepresste Säfte sind um vieles besser für Ihren Gaumen und Ihre Zwecke, als industriell verarbeitete, mit Zusatzstoffen versehene Flüssigkeiten, die sich auf dem Supermarkt Regal als Säfte verkleiden.

Sie sollten Dosenfrüchte gänzlich vermeiden, zum einen wegen schädlichem Zucker und Konservierungsmitteln, die bei der Konservenherstellung verwendet werden, zum anderen ist der Nährwert einer gekochten Frucht extrem niedrig und ist eher als Süßigkeit einzustufen.

Gewisse Fruchtsäfte eignen sich als Zusatz zu Ihrem Shampoo, mit nährenden, reinigenden Effekten auf Ihre Kopfhaut und einer positiven Auswirkung auf das pH-Gleichgewicht, was somit Ihren Haarwuchs anregt.

Getreideprodukte



Eine gesunde Diät muß auch Kohlenhydrate einschließen. Unser natürliches Behandlungsprogramm betont eine ausgewogene Diät mit Fokus auf bestimmten Lebensmitteln, die sich besonders auf das Haar auswirken. Es macht wenig Sinn, ein spezifisches Lebensmittel zur Behandlung von Haarverlust hervorzuheben, wenn der Mangel in einem anderen Ernährungsbereich in die Gegenrichtung wirkt. Sie sollen regelmäßig Lebensmittel aus jeder der Hauptgruppen in Ihre Diät aufnehmen, um Ihr Haar zu reaktivieren.

Weißbrot und ausgemahlene Getreideprodukte sollten vermieden werden, wenn sie Ihr Haar stimulieren wollen, nicht aufgrund eines adversen Effektes, aber vielmehr verdrängen sie Getreideprodukte, die Ihnen tatsächlich Nutzen bringen. Kurz ausgedrückt, ausgemahlene Getreideprodukte sind *eine versäumte Gelegenheit*.

Vollkornbrote und –getreideprodukte sollen einen Teil Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen. Sie eignen sich besonders als Beilagen und bieten Abwechslung in Ihrer Diät und Ihren Rezepten.

Gemüse und Blattgemüse

Besonders rohes Blattgemüse, wie Kraut, Salat, Spinat, und so weiter, sind im Rahmen dieses Programmes sehr empfohlen.

Sie können ebenso aus Gemüse mit einem Entsafter Gemüsesäfte zubereiten –Salatsaft ist besonders erfrischend und bietet Ihnen eine Reihe an essentiellen Vitaminen.



Gemüse kann roh oder gekocht aufgenommen werden, und unter der Angebotsvielfalt die Sie wahrscheinlich in Geschäft oder Garten finden, sind Tomaten unter den besten. Ihre wirkungsvollen Antioxidationseigenschaften sind kombiniert mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen und Enzymen. Nicht zuletzt können Sie jedes Gericht mit einer wundervollen Gemüsebeilage abrunden. Paprika und Artischocken, Kohlsprossen, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli sollen in Ihre Diät aufgenommen werden. Karotten und Brokkoli sollten nicht übermäßig konsumiert werden, aufgrund ihres hohen Vitamin A Gehaltes, der sich negativ auf das Haaarwachstum auswirkt und potenziell eine Telogenphase und Haarausfall auslösen kann. Mais und Spargel können uneingeschränkt aufgenommen werden.

Olivenöl

Olivenöl verdient seinen eigenen Platz im Ernährungskapitel, weil es ein außergewöhnlich Gesundheits-förderndes, natürliches Produkt ist. Da Sie Olivenöl bereits als regelmäßige Kopfhaut Massage anwenden, kommt natürlich die Frage auf – sollte dieses Öl auch zum Kochen verwendet werden? Olivenöl hat eine lange Tradition in der Mittelmeer Region, als Nahrungsmittel und Heilmittel für verschiedene Leiden, und der nutzbringende Effekt ist der selbe heute als zur Zeit der alten Römer.

Olivenöl in Maßen ist eine ausgezeichnete Ergänzung zu Ihrer Diät. Sie können Gemüse kurz damit anbraten, es als Zutat für Salatmarinaden verwenden, oder einige Tropfen über Brot träufeln, mit nur etwas Salz als mediterrane Spezialität, all dies während Sie auf Ihre Gesundheit achten.



Kräuter, Öle und Andere Ergänzungen



Fischöl und Lebertran werden seit langem als Heilmittel bei Haarausfall verwendet, und jede Woche ein paar Löffelvoll dieser Substanzen zu trinken hat gewiß einen positiven Effekt auf Ihr System und Ihr Haar.

Sie sind reich an Protein, enthalten Stoffe die freie Radikale binden und konzentrieren gewisse Enzyme, die starke Nägel, Zähne und Haar bilden. Lebertran ist wahrscheinlich am besten, aber Fischöl jeder Art oder Präferenz wird ebenso den gewünschten Effekt bringen.

Schachtelhalm und Brennessel sind bewährte Heilkräuter, die eingenommen werden, um Ihr System mit mehr Silizium zu versorgen. Vorsicht beim Konsum von Schachtelhalm, da durch den hohen Siliziumgehalt leicht Zähne abgenutzt und geschädigt werden. Brennessel ist weniger grob und in dieser Hinsicht leichter zu konsumieren (etwa als traditioneller Brennesseltee).

Essentielle Öle sollen vornehmlich äußerlich angewendet werden. Zedernöl auf dem Kopf hilft Ihnen die verlorene Haarpracht wieder herzustellen; Zedernöl im Magen könnte Verdauungsprobleme und Komplikationen verursachen. Das selbe gilt für Lavendelöl, Rosenöl, und so weiter.



Kräuter und Gewürze in den Gerichten, die Sie zu sich nehmen, können einen positiven Effekt auf Ihr Haar haben. Darunter ist Rosmarin, und Sie sollten es in Ihrer Küche immer zur Hand haben, wenn Sie auf dichtes Haar abzielen. Paprika kann Ihren Gerichten ein delikates Aroma vermitteln, ohne sich nachteilig auf Ihr Haar auszuwirken, wenn auch keine unterstützende Wirkung aufgezeigt werden kann.

Balsamessig ist gesund für das Haar und kann in Vinaigretten für verschiedene Arten von Gerichten Verwendung finden.

Sie können Balsamessig auch als Geschmacksmittel in gegarten Gerichten verwenden. Experimentieren Sie damit, und finden Sie heraus was Ihnen zuspricht. Andere Arten von Essig sind nicht zu empfehlen, und könnten sogar Haarausfall begünstigen, also bleiben Sie bei der Balsamessig Variante.

Leinöl und Weizengras Saft sind sehr förderlich für den Erfolg dieses Programmes. So wie Lebertran, wird Leinöl am besten mäßig genommen, ein Esslöffel. Leinöl hat einen leicht nussigen Geschmack und die Farbe ist leicht golden, wenn es korrekt gewonnen wurde. Falls Ihnen der Geschmack des Öles nicht zusagt, bestreuen Sie Ihr Gericht mit Leinsamen. Weizengras Saft ist im Naturladen erhältlich und kann mit einem Entsafter selbstgepresst werden. Dieser Saft ist ein äußerst wirksames Heilmittel für die verschiedensten Haarprobleme. Sie sollten Weizengras Saft wenigstens drei Mal pro Woche trinken.

Die Große Salz Debatte

Viele Experten auf dem Gebiet der Haar Restoration empfehlen, auf Salz zu verzichten wenn Sie Ihre Gerichte selbst zubereiten. Obwohl das eine Option ist, kann dieses Programm eine solche Maßnahme nicht befürworten. Primitive Völker überall in der Welt sehen Salz als ein wertvolles Gut, mit historischen Belegen, daß manche sich selbst in Sklaverei verkauften im Austausch für eine lebenslange Versorgung mit Salz.



Zugegeben, Salz kann in übermäßigen Mengen konsumiert werden, und viele Lebensmittel enthalten etwas Salz. Andererseits ist Jod notwendig, die Schilddrüsenfunktion aufrecht zu erhalten. Jodiertes Salz beugt der Unterfunktion der Schilddrüse vor – ein Leiden, das Haarausdünnung oder vollkommene Kahlheit in jedem Alter auslösen kann!

Wo jodiertes Salz für viele Teile der Bevölkerung nicht erhältlich ist, wie etwa in Kasachstan, werden höhere Zahlen von Kahlheit und Haarausfall verzeichnet, als in vielen industrialisierten Ländern. Daher, bremsen Sie Ihre Salzaufnahme, aber eine kleine Prise auf dem Mittag- oder Abendessen ist empfohlen.

Wasser



Wasser ist das beste Getränk für jedermann(frau), wirklich – es liefert die Feuchtigkeit, die der Körper braucht um ordnungsgemäß zu funktionieren, es spült Toxine und unnötige Elemente aus dem System aus und es hat keinen kalorischen Wert, um Sie nicht von Ihrer Diät abzubringen!

Ihr Trinkwasser zu filtern, um Fluoridation, Schwermetalle, Chlorinierung und andere Verschmutzungen zu entfernen, ist immer eine gute Idee. Viele hochqualitative, passive Filtrationssysteme sind erhältlich.

Diese Filter können viele Liter Wasser in einem Durchsatz reinigen, abhängig von der Modellgröße, während kleinere, tragbare Versionen für Reisezwecke erhältlich sind.

Ein guter Start sind 8 Gläser Wasser pro Tag. Sie sollten Wasser während und zwischen Mahlzeiten trinken, und etwas mehr wenn Ihnen heiß ist oder nach physischer Anstrengung. Bei heißem Wetter sollten Sie ein Glas, oder zwei mehr als gewöhnlich trinken. Dehydration ist ein ernsthafter Zustand und muß um jeden Preis verhindert werden.

Da Fruchtsaft wahrscheinlich Teil Ihrer Ernährungsroutine ist, können Sie Glas für Glas Fruchtsaft mit Wasser ersetzen. Das natürliche Behandlungsprogramm empfiehlt, daß mindestens die Hälfte Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme aus purem, unversetztem Wasser bestehen soll.

Schließlich gewöhnen Sie sich daran, Wasser und Saft zu trinken und Sie brauchen nicht länger Ihre Gläser zählen. Sie werden wahrscheinlich auch überrascht sein, wie erfrischt Sie sich durch bessere Hydratation fühlen werden. Es versteht sich, Sie werden öfter das WC aufsuchen müssen, und nach dem Urinieren zu trinken, ist eine gute Methode Ihre Flüssigkeitsbilanz auszugleichen.

Was Sie Völlig Vermeiden Sollen

Es gibt genügend Lebensmittel und Getränke, die Sie im Rahmen dieses Programmes essen können und sollten, aber es gibt auch solche, von denen Sie um jeden Preis wegscheuen sollten. Leider sind einige darunter ziemlich lecker, aber Sie können sich ja an Ihrem Geburtstag, zu Weihnachten verwöhnen, wenn Sie der Versuchung nachgeben dürfen!

Wenn Sie sich aufrappeln, Kahlheit, zurückweichendes, ausdünnendes Haar zu bekämpfen, sollte Schokolade geopfert werden, oder wenigsten nur in sehr geringen Mengen gegessen werden. Allerdings kann Kakaopulver aufgrund anti-oxidativer Eigenschaften verwendet werden, womit Sie stärkeres Haar erhalten und Ihre Gesundheit auch an anderen Fronten verbessern. Das Problem liegt nicht in Schokolade an sich, sondern in den zahlreichen Zusatzstoffen, wenn sie die Form eines Riegels annimmt.

Zuckerhältige Getränke wie Limonaden und Coca Cola sollen vollständig vermieden werden. Sie sollten auch versuchen, Zucker in anderen Formen zu eliminieren, wie Zucker in Tee oder Kaffee, süßem Backwerk, Konditoreiwaren und dergleichen. Sie sollten Torten vermeiden und viele Arten von Kuchen, wobei ein einfacher Kuchen aus Boden und Fruchtfülle durchgeht.



Rauchen und Trinken



Obwohl Alkohol und Tabak in die Kategorie Genußmittel fallen, muß das Thema trotzdem erwähnt werden. Rauchen, ob es sich um vier Packungen Zigaretten am Tag, Kauen, eine Pfeife mit organischen Tabak aus Ihrem eigenen Garten oder teure kubanische Zigarren dreht, diese Gewohnheit ist ein Hauptauslöser für Haarausfall und Kahlheit. Rauchen kann all Ihre Bemühungen um Haarwachstum wettmachen, also hören Sie auf damit, springen Sie ins kalte Wasser, Sie werden es nicht bereuen.

Nikotin wirkt über zwei Wege. Erstens hat es einen direkt schädlichen Effekt auf Kopfhaut und Gesundheit des Haares, indem es Follikel mit Toxinen überladet und die Proteine im Haarschaft angreift, was sie anfälliger für Schaden macht. Noch schlimmer, Nikotin verschlechtert Blutzirkulation und Sauerstoff Absorption.

Nikotin verengt Blutgefäße und verringert Blutzirkulation zu verschiedenen Teilen des Körpers. Je dünner und feiner die Blutgefäße, umso mehr sind die versorgten Gewebe betroffen. Da sehr feine Kapillaren jeden Haarfollikel mit Blut versorgen, das nötig ist um zu funktionieren und stetig Haar auszustossen, wird Nikotin Ihre Follikel aushungern. Sie werden ihre Funktion einstellen, in die Telogen Phase übergehen und wahrscheinlich absterben, als Resultat von mangelhafter Blutversorgung.

In die Lungen inhalierter Rauch behindert den Übergang von Sauerstoff in den Blutstrom. Daher ist Blut, das den Weg zu den Haarfollikeln durch verengte Kapillaren findet, Sauerstoff-arm und wird die Mangelsituation nur verschlimmern.

Tabak sollte kompromißlos von Ihrer Liste der angenehmen Dinge eliminiert werden (Ihre Lungen und Herz werden auch davon profitieren). Auf Alkohol muß nicht vollständig verzichtet werden, es sei denn Sie sind bereits ein Abstinenzler, aber Sie werden es vielleicht nötig finden, Ihren Genuß zurückzuschrauben, wenn Sie erwarten, Ihr Haar in angemessener Zeit nachwachsen zu lassen.

Eine geringe Menge an Alkohol stimuliert die Leberfunktion, was DHT und freies Testosteron aus Ihrem System ausfiltert. Wenn Ihre Leber aktiviert ist, filtert sie mehr dieser Haar-reduzierenden Verbindungen aus Ihrem Körper heraus. Allerdings ist die Schwelle niedrig zwischen gerade genug und zuviel Alkohol.

Während eine große Menge Alkohol die Leber auch stimuliert, wird es als Gift identifiziert und die Leber wird Alkohol vom Blutstrom entfernen und dabei DHT und Testosteron ignorieren. Diese Hormone reichern sich beträchtlich an, nachdem einige Drinks nacheinander konsumiert werden, und intensivieren ihren Angriff auf die Follikel.

Das natürliche Behandlungsprogramm empfiehlt ein Glas Wein am Abend als Maximum. Wenn es Ihnen nicht schwer fällt, reduzieren Sie Ihren Konsum auf drei Gläser pro Woche, oder sogar eines. Sie sollten ein Glas pro Woche trinken – schon die Bibel sagt, "Gebrauche ein wenig Wein um deines Magen willen!" (1. Tim. 5:23).

Fokus und Beharrlichkeit

Hier ist noch ein weiteres Element, das notwendig ist um dieses Programm zu Ihrer persönlichen Erfolgsgeschichte zu machen. Dieses kritische, vitale, unabdingbare Element – das eine, das absolut alles zusammenhält und ohne welches Sie Ihre Hoffnung begraben können, Ihre Finger wieder durch dichtes Haar zu fahren oder Ihr eigenes Leben unter Kontrolle zu bringen: SIE SELBST.

Die Tatsache, daß Sie dieses Buch in die Hand genommen und bis zu diesem Punkt gelesen haben – selbst wenn Sie nur rasch durchgeblättert haben um sich ein erstes Bild zu machen – zeigt, daß Sie haben was nötig ist, die Initiative zu ergreifen, sich etwas Gutes zu tun und Ihre Ziele zu erreichen! Gratulation, Sie haben die Energie und Beharrlichkeit – und genug positive mentale Kraft – diesem rohen Plan anzuhängen und abzustecken was Sie tun müssen.

Jetzt ist es an der Zeit tatsächlich etwas zu tun –Theorie in die Praxis umzusetzen und bewußte, rationale, gewissenhafte Schritte zu unternehmen, dieses Programm durchzuziehen und Ihr Haar nachzuwachsen. Es erfordert einen Aufwand an Aufmerksamkeit und Zeit, aber die einstige Haarpracht wiederzugewinnen ist eine wichtige Angelegenheit für Ihr Selbstvertrauen und Selbstbild das Sie projizieren. Also ist es wert, sich Zeit zu nehmen ein geregeltes Haarprogramm zu verfolgen.

Dieses natürliche Programm beruht auf Maßnahmen, die von der Person getroffen werden, auf die Sie sich am meisten verlassen können – Sie selbst. Ungleich den üblichen Schemen, die auf endlosen Patentlösungen pharmazeutischer Giganten beruhen, die Ihr Geld aus der Tasche ziehen und Sie bestenfalls mit etwas schwachem Flaum belohnen, so ist dieser Plan zentriert um niedrige Kosten und leicht erhältliche Ingredienzien, die Sie in jeder Metropole und auch kleineren Stadt finden können.

Es lohnt sich, die verschiedenen Punkte des Planes tatsächlich auf Papier niederzuschreiben und in den Tages- und Wochenplan einzuarbeiten, mit einem gewissen Tag der Woche zu assoziieren. Halten Sie sich einen Tag frei, damit Sie eine Pause einlegen können, oder eine versäumte Behandlung nachholen können.

Sie müssen eine gewissenhafte Einstellung kultivieren, dieses Behandlungsprogramm abzuwickeln. Lassen Sie die Behandlung nicht für Tage “schleifen”, da Sie eher unwahrscheinlich wieder anfangen. Wenn es Zeit ist für Ihre Behandlung, lassen Sie alles andere liegen und tun Sie, was gerade auf dem Plan steht, Shampoo, Übungen, etc.

Regelmäßig etwas Zeit für Ihr Haar zur Seite zu stellen, wird auch auf andere Weise therapeutische Auswirkungen zeigen. Sehen Sie diese regelmäßigen Routinen, Kopfhautmassagen, Aerobicübungen als Zen-artige Entspannungstechniken und Ihr Haar Behandlungsplan kann zu einem Hobby erhoben werden – etwas wofür Sie sich Zeit nehmen, um Ihren rastlosen Gedanken eine Pause zu gewähren, sich zu entspannen und die Befriedigung zu spüren eine vertraute, positive Aufgabe zu erfüllen.

Ein anderer Stolperstein ist Ihre Hartnäckigkeit durchhängen zu lassen, sobald Sie Resultate registrieren. An diesem Punkt fangen die meisten Haar Behandlungsprogramme, sogar erfolgreiche, an zu scheitern. Es gehört zur menschlichen Natur, sich im Licht des Erfolges zu sonnen und das Ziel etwas aus den Augen zu verlieren.

Ein japanischer Samurai General im 17. Jahrhundert hat ausgedrückt, was auf jedes Haar Behandlungsprogramm angewendet werden kann, genauso wie auf die Schlachten des japanischen *Sengoku Jidai*, oder "Zeit der streitenden Reiche". Dieser General, Tokugawa Ieyasu, ging siegreich aus einer Schlacht hervor, worauf seine Männer annahmen, er würde sich etwas entspannen und die Früchte seines Triumphes genießen. Jedoch, er zog den Kinnriemen seines Helmes noch straffer, während er ausrief,

"Nach einem Sieg, zieht die Kinnriemen an."

(Die Geschichte lehrt uns, daß General Tokugawa Ieyasu letztendlich den japanischen Bürgerkrieg beendet und das Shogunat installiert hat, das mehr als zwei Jahrhunderte Stabilität gebracht hat.)

Weisheit spricht aus diesen Worten, die sich auf jede herausfordernde Lebenssituation übertragen läßt, eine Beförderung am Arbeitsplatz, das Herz einer Person zu gewinnen oder Haar auf Ihre Glatze zurückzubringen. Wenn Sie beginnen, Anzeichen des Erfolges zu sehen, ist es Zeit den Kraftaufwand zu verdoppeln, nicht zu entspannen und zu hoffen, Dinge werden Ihnen nun in den Schoß fallen.

Nicht locker lassen, wenn die Zeichen des Erfolges sich einstellen ist der schwierigste, dennoch wichtigste Teil eines erfolgreichen Programmes auf dem Weg zu vollem, gesundem Haar. Driften Sie nicht in ein falsches Gefühl der Selbstzufriedenheit ab, wenn aus ihrer einst kahlen Kopfhaut eine Lage aus feinem, weichem Haar sprießt. An diesem Punkt haben Sie noch nicht gewonnen – Sie werden dort ankommen, aber Sie müssen Ihren Fokus behalten und das Programm gewissenhaft durchführen, um diesen ersten Erfolg in einen anhaltenden umzuwandeln.

Also, wenn der erste Flaum neuen Haares auftaucht, unbedingt, jubeln Sie, bringen Sie den Champagner heraus, feiern Sie auf welche Weise auch immer. Und dann, machen Sie Ihre Übungen, Durian oder Kiwi Shampoo und setzen Sie fort mit Kopfhautmassagen um sicher zu gehen, daß dieses erste Sprießen von Haar gedeiht und in dichtes Haar wächst, das Sie sich so sehr wünschen.

Gratulation – und möge Ihr Haar bald nachwachsen!

2016

Aktualisierung

Im Grunde möchten alle Menschen in ihrem Leben erfolgreich sein. Leider sieht die Realität aber so aus, dass nur sehr wenige wirklich das tun, was dazu nötig ist. In Bezug auf unsere oben beschriebenen Verfahren haben wir im Laufe der letzten zwei Jahre sehr gute Rückmeldungen und positives Feedback aus Deutschland, der Schweiz und Österreich bekommen. Allerdings haben uns auch einige unserer Leser mitgeteilt, dass sie die von Ihnen gewünschten Ergebnisse leider nicht erzielen konnten. Als wir daraufhin die Herangehensweise unserer Kunden Stück für Stück unter die Lupe nahmen, fanden wir heraus, dass die Mehrheit von ihnen die notwendigen Anwendungen nicht regelmäßig vorgenommen haben. Vergessen Sie das nicht! Ihre Haare sind nicht an einem Tag in diesen Zustand gekommen. Und es wird auch nicht nur einen Tag dauern, bis sie wieder in der alten Fülle und Frische vorhanden sind.

Auch ihr Körper ist nicht innerhalb kürzester Zeit oder eines Tages in diese Form geraten. Ihr Körper hat bestimmte Bedürfnisse. Solange sie ihm diese nicht erfüllen, wird er ihnen auch nicht das von Ihnen so gewünschte gesunde Leben schenken. Ich habe allerdings eine sehr gute Nachricht auch für die, die sich von der Hektik des Alltags bisher nicht befreien, nicht genug konzentrieren oder unsere Anwendungen nicht planmäßig durchführen konnten.

Ich möchte hier einige Notizen eines Gespräches mit Ihnen teilen, das ich im letzten Jahr mit meinem wertvollen Freund Zhang RW geführt habe, den ich auf dem Malaysischen Gesundheits- und Reisekongress kennenlernen durfte. Hier geht's dorthin.

Den menschlichen Körper kann man sich wie eine Maschine vorstellen. Eine brillante und fast einwandfreie Maschine. Der Motor einer Maschine braucht Brennstoffe. Diese Brennstoffe werden von der Maschine verbrannt und anschließend deren Abfallprodukte in Gas Form ausgeschieden. Ganz einfach gesagt ist dies im menschlichen Körper genauso. Wenn man ihm die von ihm benötigten Nährstoffe zuführt und hinterher auch dafür sorgt, dass die toxischen oder giftigen Stoffe schnell wieder ausgeschieden werden, kann der menschliche Metabolismus sogar bestehende genetische Probleme bewältigen. Hierzu ist ein starkes Immunsystem nötig.

Und wie stellt man ein starkes Immunsystem sicher?

Als Mediziner können wir auf ein jahrtausendealtes medizinisches Wissen zurückgreifen. Daher ist unsere Perspektive von der Ihrer stark zu unterscheiden. Das was bei uns ausschlaggebend ist, ist im Grunde, nicht krank zu werden. Und für den Fall, dass man doch krank geworden ist, fragen wir als Erstes, warum sie krank geworden ist, bevor wir uns mit der Frage auseinandersetzen, wie wir die Behandlung angehen sollten. In der westlichen Schulmedizin versucht man generell soweit es möglich ist, die Behandlung ambulant zu machen. Eine Operation ist nur der letzte Ausweg, um eine Krankheit zu heilen.

Das habe ich noch nicht ganz verstanden, können Sie das noch etwas näher beschreiben?

Beispielsweise ist eine Nierenunterfunktion nur das Ergebnis und Symptom eines anderen, dahinter verborgenen Problems. Wenn es beispielsweise um das Nierenversagen geht ist das, was diese Krankheit so gefährlich macht, die bis hin zu einem fortgeschrittenen Stadium anhaltende Symptommfreiheit. Diese weitgehende Symptommfreiheit bedeutet nämlich, dass die Krankheit bis zur Diagnose ihres schon fortgeschrittenen Stadiums vollends unbehandelt bleibt. Dies bedeutet, dass die jetzt erst zu Tage tretenden

Nierenschäden zuvor nicht mit Medizin behandelt wurden. Dabei gibt es wichtige Stoffe, die dabei helfen können, die Nierenfunktion zu regulieren. Dazu gehören Natrium, Kalium, Chlorid, Bikarbonat (HCO_3^-), Ph, Kalzium, Phosphat und Magnesium. Wenn diese in ausreichenden Mengen in einem Fall von Nierenproblemen vor dem Nierenversagen zugeführt worden wären, hätte man diese Krankheit mit großer Wahrscheinlichkeit auch vermeiden können.

Ich denke nun fange ich an, langsam zu verstehen.

Oder ein anderes Beispiel: falls sie hohen Blutdruck haben, ist dies auch ein Symptom oder Ergebnis einer vernachlässigten Gesundheit und nicht ausreichender Versorgung des Körpers. Es bedeutet, dass in einigen Hauptgefäßen Fälle von Verstopfung vorgekommen sind. In diesem Fall nun lediglich mit verstopfungs-hemmenden Mitteln zu behandeln ist aus unserer Sicht keine richtige und gute Behandlung. Auch wenn Sie Diabetiker sind, wird es wohl einen Grund geben dafür, warum ihre Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert.

Sie haben sehr Recht, ich sehe nun, wie weit die unterschiedlichen Philosophien der westlichen und östlichen Medizin auseinanderliegen.

Ja, auf jeden Fall. Und ich habe noch nicht einmal von den Krankheiten gesprochen, die erst durch die medizinische Behandlung entstehen.

Und was ist nun die Grundlage für ein starkes Immunsystem?

Der Grund, warum wir uns mit dem Immunsystem so eingehend beschäftigen liegt darin, dass der menschliche Metabolismus sehr komplex funktioniert. Keiner von uns weiß bisher genau, wie unser Körper eigentlich arbeitet. Es gibt hierzu lediglich Theorien und Ansätze. Das, was wir Immunsystem nennen, weiß hingegen eigentlich alles über uns. Das einzige was wir tun müssen ist also, auf unser Immunsystem zu hören ihm das zu geben, was es verlangt. Damit lenken wir die Dinge automatisch in die richtigen Bahnen.

*An diesem Punkt möchte ich ein in unserer Kultur sehr wichtiges Mittel mit Nachdruck empfehlen: den Reishi Pilz (*Ganoderma Lucidum*). Im Fernen Osten wird Ganoderma schon seit 4000 Jahren als „Königin der Heilkräuter“ beschrieben. Manchmal nennen wir ihn sogar „Unsterblichkeits-Pilz“.*

Ist es nun wirklich nur eine Art von Pilz, die all diese Heilungen vollbringen soll?

Wenn von Pilz gesprochen wird muss natürlich geklärt werden, ob Sie darunter auch das verstehen, was wir damit meinen. Wenn sie aus der Natur die Pilze oder die Bienen entfernen würden, würde das ganze System wie ein Kartenhaus in sich zusammenbrechen. In der Natur basiert alles auf einem gewissen Gleichgewicht. Pilze bilden beispielsweise ein unterirdisches Netzwerk, das eine wichtige Funktion für die Nahrungsversorgung der anderen Pflanzen bildet. Viele Elemente und Nährstoffe, die sich in der Erde finden, findet man deshalb auch in Pilzen. Deshalb hat die „Lucidum“ Variante des Ganoderma Pilzes in der chinesischen Medizin eine sehr wichtige Funktion und einen hohen Stand. In der chinesischen Medizin steht an erster Stelle der Ganoderma, dann kommt der Cordyceps und dann erst die Ginseng Wurzel.

Warum und wozu nun Ganoderma?

Das wichtigste Merkmal von Ganoderma ist seine Wirksamkeit bei den unterschiedlichsten Indikationen und Krankheitsbildern. Alles was ich hier darüber sage, wurde in wissenschaftlichen Studien auf molekularbiologischer Basis belegt. Auf Pubmed.com, einer Seite die zur (US National Library of Medicine National Institutes of Health) gehört, kann man nachschauen, dass es zu Ganoderma mehr als 1200 unterschiedliche wissenschaftliche Arbeiten gibt. Sie werden wohl kaum eine andere Heilpflanze finden, über die so viele wissenschaftliche Artikel veröffentlicht worden sind. Der Grund dafür liegt darin, dass sogar heute noch viele Wissenschaftler erstaunliche Ergebnisse in Arbeiten und Untersuchungen mit Ganoderma finden.

Gibt es verschiedene Arten von Ganoderma?

Auf diesem Gebiet haben wir bereits eingehende Forschungen angestellt. Im Malaysischen Klima sind Wärme und Feuchtigkeit auf demselben Niveau. 6 spezielle Arten von Ganoderma, die natürlicherweise nur in den Malaysischen Wäldern vorkommen, besitzen im Vergleich zu den 220 übrigen Ganoderma Arten deutliche Unterschiede. Dieses sind auch die von uns hauptsächlich verwendeten Arten von Ganoderma.

Warum sollte unser Körper und die Menschen allgemein Ganoderma brauchen?

Ganoderma ist ein Nährstoffdepot. Er ist voll mit nützlichen Stoffen. Können sie glauben, dass in Ganoderma etwa 200 verschiedene Nährstoffe enthalten sind? Die gesundheitlichen Probleme der heute lebenden Menschen sind hauptsächlich auf eine unausgeglichene Ernährung zurückzuführen. Ganoderma besitzt aber außerdem noch zwei weitere wichtige Funktionen. Eine davon ist seine entgiftende Eigenschaft. Ganoderma wirft die im Körper angesammelten Giftstoffe heraus. Die zweite wichtige Funktion ist die Herstellung eines Gleichgewichtes aller Körperfunktionen durch den hohen Nährstoffgehalt. Dadurch wird gleichzeitig auch die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu erneuern, unterstützt. Wir haben schon klargestellt, dass gesundheitliche Probleme hauptsächlich aufgrund von zwei Gründen auftauchen: Zum einen durch die im Körper angesammelten und abgelagerten Giftstoffe und zum anderen dadurch, dass der Körper sein Gleichgewicht verliert.

Beispielsweise ist bei einer an Krebs erkrankten Person der Grund für die Erkrankung neben dem Auftauchen eines möglichen ungewollten Virus das Vorkommen einer Art von Gift. Andererseits kann bei jemandem, der mit seinem Herzen Probleme hat, der Grund dafür in dem verlorenen Gleichgewicht des Körpers liegen. Ein Herzchirurg, mit dem ich während meiner Zeit in Indien zusammengearbeitet habe ist mir an dieser Stelle in den Sinn gekommen. Er hatte bereits etwa 20.000 Herzoperationen gemacht und Bypässe gelegt. Am Ende hat auch er angefangen, seinen Patienten Ganoderma zu empfehlen. Nach allem was er sagte war es vorher egal gewesen, wie viele Patienten er schon operiert hatte. Immer kamen sie nach etwa sechs bis sieben Monaten mit den gleichen Beschwerden wieder. Er sagte, dass er aus diesem Grund schon ziemlich müde war. Aber mit der Verwendung von Ganoderma begann etwa die Hälfte der Patienten sich so viel besser zu fühlen, dass eine Operation obsolet wurde. Dies liegt daran, dass Ganoderma in der Lage ist, die Verstopfungen in den Adern zu lösen. Und das Beste war, dass die, die Ganoderma auch vor den Operationen zu sich nahmen, hinterher auch nicht mehr mit denselben Beschwerden wiederkamen. Dies bedeutet, dass unser Körper mit Hilfe von Ganoderma sein Gleichgewicht bewahren und auch wiederherstellen kann. Genau aus diesem Grunde ist Ganoderma auch für unser modernes Leben sehr wichtig. In unserer modernen Welt werden wir tagein tagaus mit Toxinen und Giftstoffen konfrontiert. Unser Körper, dem wir dann zudem noch zu wenig gute Nährstoffe zukommen lassen, funktioniert dann auch aus diesem Grunde an vielen Stellen nicht mehr so wie er eigentlich sollte. Sobald aber Ganoderma in unseren Organismus kommt, findet er die Stellen, an denen es Probleme gibt, behebt die Schäden, stärkt den Körper und wird dann wieder ausgeschieden. Ganoderma aktiviert die Vielzahl von Selbstschutz- und Verteidigungsmechanismen unseres Körpers, die sich normalerweise eher passiv verhalten. Und dies bedeutet gleichzeitig eine weitreichende Säuberung des Organismus. Es ist also möglich, mit der Hilfe von Ganoderma eine Entgiftung zu machen und unseren Körper dadurch wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ist Ganoderma eine Medizin?

Die Menschen stellen mir sehr häufig die folgende Frage: „Doktor Zhang, welche Art von Nahrungsergänzungsmittel verwenden sie?“. Auf diese Frage antworte ich meistens Folgendes: Meine Nahrungsergänzung besteht aus Reis und Brot. „Aber dieses sind normale Nahrungsmittel“ sagen die Leute dann meistens, aber das stimmt nicht. Dies sind keine normalen Nahrungsmittel. „Meine wirklichen Nahrungsmittel sind Ganoderma und Spirulina“ sage ich dann. Ich esse Ganoderma und Spirulina, weil diese im Grunde meinen Nahrungsmittelbedarf komplett decken. Daneben sind Brot, Reis, gegrilltes Hähnchen oder egal worauf ich sonst noch Hunger habe, einfach nur meine Nahrungsergänzung. Ganoderma ist keine Medizin sondern ein echtes Nahrungsmittel, weil sein Nährwert extrem hoch ist.

Gibt es Kontraindikationen oder wann gilt besondere Vorsicht bei der Einnahme von Ganoderma?

Es gibt Missverständnisse in Bezug auf Ganoderma. Ganoderma ist keine Medizin. Ganoderma ist ein Nahrungsmittel. Obwohl es bereits seit mehr als 4000 Jahren verwendet wird gibt es weder in der Literatur noch in klinischen Tests Berichte über Nebenwirkungen.

Da Ganoderma nicht toxisch ist, sind auch bei langer Verwendung und der Verwendung in größeren Mengen bisher keinerlei Nebenwirkungen aufgefallen. Können wir den Kranken nahelegen, trotz ihrer Krankheit weiterhin Brot, Reis oder verschiedene Sorten von Gemüse zu essen? Da Ganoderma auch keine Medizin ist sondern ein Nahrungsmittel, können wir ihn ohne jede Bedenken auch genauso wie andere Nahrungsmittel verwenden.

Manche Menschen haben bei der Verwendung von Ganoderma dennoch Sorgen, dass Nebenwirkungen auftauchen. Diesen Menschen sage ich, dass Nebenwirkungen die Nachrichten und Signale des Körpers sind. Es gibt nichts zu befürchten, da Ganoderma keine Nebenwirkungen hat. Der Grund für etwaige so wahrgenommene „Nebenwirkungen“ ist das Immunsystem und nicht Ganoderma selber. Ob Du am Leben bleibst oder nicht ist komplett eine Frage, die das Immunsystem betrifft. Ein starkes Immunsystem ermöglicht gute Kommunikation innerhalb des Körpers. Deshalb kann es auch die unterschiedlichsten Reaktionen zeigen. Das wird Sie aber höchstens 1 – 2 Wochen dauern. Lassen sie einfach zu, dass ihr Körper mit Ihnen spricht. Sie sollten Ganoderma erlauben, in ihrem Körper zu arbeiten.

Wer kann Ganoderma verwenden?

Außer denen, die noch nicht auf die Welt gekommen sind oder jenen, die unsere Welt schon verlassen haben, kann jeder Ganoderma für sich verwenden. Dies ist auch für die Schwangeren unter ihnen zulässig. Selbst das ungeborene im Mutterleib kann ohne jede weitere Bedenken Ganoderma bekommen. Auch ältere Menschen, zum Beispiel im Alter von 80 bis 90 Jahren können Ganoderma ohne Probleme verwenden.

Gibt es bei Ganoderma auch so etwas wie die Gefahr einer Überdosis?

Können sie auch eine Überdosis von Reis bekommen? Oder sagen sie manchmal, wenn sie zu viel Brot gegessen haben, dass sie eine Überdosis an Brot haben? Wenn sie zu viel Reis essen, werden sie wohl übergewichtig werden, aber sterben werden sie davon nicht. Genau aus demselben Grunde gibt es auch bei Ganoderma nicht so etwas wie eine Überdosis. Es gibt Menschen, die am Tag 30 Stück Ganoderma essen. In manchen Fällen bei sehr kranken Menschen verordnen die Ärzte täglich etwa 120 Stück von Ganoderma und auch diesen Patienten passiert nichts wie eine Überdosis. Es gibt also wirklich keinerlei Nebenwirkungen, auch nicht wenn man Ganoderma in hohen Dosen zu sich nimmt. Genau wie dies auch bei beispielsweise Milch oder irgendeinem anderen Nahrungsmittel nicht der Fall ist. Ganoderma ist ein Lebensmittel und genauso muss man damit auch umgehen.

Welches ist die für die Verwendung von Ganoderma empfohlene Dosis und wie wirkt er sich auf den Körper aus?

Es gibt für Ganoderma drei verschiedene Dosierungen. Die normale Dosis empfehlen wir für gesunde Menschen oder für ganz leichte Verstimmungen. Dies bedeutet, dass sie pro Tag in der Regel zwischen 3 und 6 Kapseln einnehmen. Falls sie sich aber nicht wohlfühlen gibt es mit großer Wahrscheinlichkeit auch Probleme in ihrem Körper. In diesem Fall empfehlen wir die halbe Megadosis, das bedeutet täglich 15 Kapseln. In schweren Fällen und bei ernsthaften Erkrankungen empfehlen wir die Megadosis. Dies entspricht einer Menge von 30 Kapseln. Die empfohlenen Dosen haben allerdings mit konkreten Erkrankungen nichts zu tun. Sie beziehen sich komplett auf den allgemeinen Zustand des Körpers. Kurz gesagt: Wenn der Zustand ihres Körpers nicht schlecht ist, reichen 3 – 6 Kapseln, wenn er allerdings schlechter ist oder sie an ernsthafteren Erkrankungen leiden, dann sollten sie täglich bis zu 30 Kapseln nehmen. Wir können jedoch keine bestimmte Menge festlegen wenn es darum geht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck oder Herzprobleme zu behandeln. Es geht wie gesagt eher um den Allgemeinzustand des Körpers, nach dem man sich richten sollte.

Wie lange dauert es, bis man erste Wirkungen bemerkt?

Normalerweise kann ein Mensch etwa 15 Tage nach Beginn der Verwendung des Reishi Pilzes erste positive Wirkungen wahrnehmen. Wenn es um Auswirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand geht, so kann man nach zwei Monaten der regelmäßigen und konstanten Verwendungen erste Verbesserungen bemerken. Da der Pilz keinerlei toxische Eigenschaften hat gibt es mit Blick auf die dauerhafte Verwendung keinerlei Einschränkungen.

Gibt es etwas, dass sie zusammen mit Ganoderma zur Verwendung empfehlen würden?

Je mehr ich mich zur Spirulina Alge schlau gemacht habe, umso mehr nahm sie mich in ihren Bann. Sie ist ein grandioses Nahrungsmittel. Ich kann fast behaupten, dass sie fast so gut wie Ganoderma ist. Menschen fragen häufig, warum ich neben Ganoderma auch die Spirulina empfehle. Der Grund ist einfach: die beiden ergänzen sich gegenseitig einfach zu hundert Prozent. Ihre Eigenschaften und Wirkungsweise sind voneinander sehr unterschiedlich.

In der Spirulina gibt es keine Nucleinsäure, aber Ganoderma ist voll davon. Nucleinsäure ist für die normale Funktionsweise des Körpers sehr wichtig, aber natürlich hat sie auch noch andere Funktionen. Die in der Ganoderma vorkommenden Polysacharide haben einen hohen Anteil an Polymeren. Dieser ist bei der Spirulina wiederum gering. Wenn man nun beide zusammen nimmt, erzielt man die Abdeckung des gesamten Spektrums der Polysacharide: Von niedrigen Polymeren bis hin zu hohen.

Welches ist die für Spirulina empfohlene Menge und wie wirkt diese sich auf den Körper aus?

Sie sollten auch die Spirulina Alge als ein normales Nahrungsmittel betrachten und sich auf keinen Fall Gedanken darüber machen, ob sie davon jemals zu viel zu sich nehmen könnten, denn dies ist nicht der Fall.

Weshalb meinen Sie, dass jeder Spirulina und Ganoderma verwenden sollte?

Meine echten Nahrungsmittel sind Ganoderma und Spirulina. Sie sind nicht meine Nahrungsergänzungen. Die beiden sind meine Hauptnahrungsmittel, denn in Ganoderma sind über 200 verschiedene Nährstoffe und in der Spirulina Alge etwa 150 – 200 verschiedene Nährstoffe. Wenn Sie also beide miteinander kombinieren bedeutet dies, dass sie zwischen 350 und 400 verschiedene Nährstoffe zu sich genommen haben. Genau aus diesem Grunde sollte jeder Ganoderma und Spirulina als Hauptnahrungsmittel zu sich nehmen und nicht einfach nur als Nahrungsergänzungsmittel. Wenn Sie Ganoderma und Spirulina täglich nehmen können Sie sich sicher sein, dass sie ihren täglichen Bedarf an Nährstoffen zu sich genommen haben.

Weshalb ist so ein wunderbarer Pilz, der also so gesundheitsfördernd bekannt ist und bei vielen Krankheitsbildern traditionell verwendet wird in der westlichen Welt nicht weit verbreitet? Wir haben davon im Prinzip noch nichts gehört.

Diese Frage sollten Sie am besten nicht mir sondern den großen Pharmakonzernen Europas und Amerikas stellen. Wenn dieser Pilz, der auch eine Lösung für die Zuckerkrankheit darstellt, Verwendung finden würde, wem sollten sie dann ihre Diabetes Medikamente verkaufen? Für Ganoderma ist es kinderleicht, beim Diabetes von Typ 2 Wirkung zu zeigen. Wir schauen uns mittlerweile auch die Wirkungen auf den Diabetes Typ 1 an, auf den der Pilz auch ernstzunehmende positive Auswirkungen hat. Es werden Krankheiten erfunden, die der Logik und der Funktionsweise des menschlichen Körpers komplett entgegenstehen. Anschließend werden Medikamente für die Lösung der Probleme angeboten. Genau dies ist der Fall beim Cholesterin.

Können Sie das noch etwas genauer erklären?

Früher wurden Menschen, die einen Cholesterinspiegel von über 240 hatten als cholesterinkrank beschrieben. Heutzutage werden Menschen mit einem Cholesterinspiegel von 200mg/dL als cholesterinkrank bezeichnet. Dieser Wert trifft auf beinahe 50 Prozent der Bevölkerung zu. Die Pharmakonzerne versuchen seit 2004 mit einer aggressiven Propaganda, das als sicher anerkannte Limit des LDL Cholesterins von 130 auf 100 Milligramm zu senken. Da beinahe alle Menschen über diesem Cholesterinlimit liegen werden, werden wir alle Cholesterinkranke sein und den Pharmakonzernen zu noch mehr Gewinn verhelfen als sie jetzt ohnehin schon haben.

In neueren Studien hat sich herausgestellt, dass der Glaube, ein hohes Cholesterin würde Herzinfarkte verursachen, falsch ist. Der schlechte Ruf des Cholesterin kommt zudem daher, dass es sich auch zufälligerweise genau am Tatort findet. Cholesterin ist aber für unseren Körper essentiell wichtig.

Um alle Hormone herstellen zu können benötigt er dringend Cholesterin. Um Vitamine wie das A, E und D Vitamin, die sich in Fett auflösen, in die Zellen transportieren zu können benötigt unser Körper Cholesterin. Es muss schließlich einen Grund geben dafür, warum die Leber das drei oder vierfache der Menge an Cholesterin produziert, als wir von außen überhaupt aufnehmen können.

Herzkrankheiten beginnen in der Regel damit, dass die Arterien sich - von chronischen Infektionen beeinflusst - entzünden und dann Schaden nehmen. Während das Cholesterin mit Kalzium zusammen versucht, diese zu reparieren, bildet sich in den Arterien so etwas wie „Platten“. Im Grunde versucht diese „Platten“ die Risse in den Arterien und Gefäßen zu schützen. Ebenso wie bei Schnitten und Wunden auf der Haut die Kruste das Anzeichen dafür ist, dass die Haut sich selbst repariert.

Infektionen, Entzündungen und Hyperinsulin, das zurückzuführen ist auf einen hohen Konsum von raffinierten Kohlenstoffen sind der wirkliche Grund für Herzkrankheiten. Diese Probleme können aber gelöst werden auch ohne mit dem Cholesterinlevel zu spielen. Im Grunde ist es viel effektiver, sich von raffinierten Zuckern und Kohlenhydraten fernzuhalten, als verschriebene Medikamente zu schlucken oder teure und schwere Operationen über sich ergehen zu lassen.

Dass die Menschen es sich eher aussuchen, Medikamente zu schlucken und sich auf den OP Tisch zu legen liegt an einer grundlegenden Unwissenheit und daran, dass die Pharmaindustrie sich schlecht von ihrem süßen Gewinn trennen kann. Da die Herzoperationen gutes Geld einbringen werden diese oft häufiger und in unnötiger Weise durchgeführt.

Zu versuchen, die Cholesterinproduktion der Leber mit Medikamenten zu stoppen ist keine sehr schlaue Idee. Die Ärzte werden aber von den Vertretern der Pharmaindustrie immer weiter zu „Cholesterinfeinden“ ausgebildet. Aus genau diesem Grunde werden cholesterinsenkende Medikamente auch so schnell und leicht verschrieben. Die Cholesterinmedikamente (Statine) schädigen jedoch das Herz auch stark und senken das Cholesterin auf eine künstliche und gefährliche Art und Weise. Davon abgesehen zerstören sie auch die herzschützende und energieliefernde chemische Verbindung CQ10.

Leider sieht die Realität so aus, dass die meisten Ärzte vor lauter Krankenversorgung gar keine Zeit mehr haben, den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Medizin zu folgen. Wir tauschen uns oft mit unseren amerikanischen Ärztefreunden aus und mittlerweile kennen sie sich was Ganoderma angeht fast einwandfrei aus. In Pennsylvania gibt es sogar ein ganzes Forschungszentrum nur zu Ganoderma. Es sieht aber leider doch so aus, dass auch sie die Pharmakonzerne nicht überzeugen können. Wenn man es sich genau ansieht, dann werden sie das wohl auch nicht mehr schaffen.

In Deutschland leiden viele Menschen unter Depressionen.

Meiner Meinung nach ist die Depression in Europa eine sehr ernsthafte Erkrankung.

Welches könnte der Hauptgrund für diese Entwicklung in Europa und speziell in Deutschland sein?

Das liegt an einer unzureichenden Ernährung.

(Ich musste lachen.) Dr. Zhang, wie kann es sein, dass wir in Deutschland Bioerzeugnisse essen und auf unsere Nahrungsmittel achten, unsere Ernährung aber trotzdem unzureichend ist?

Kannst Du denn sagen, dass die Tomaten oder der Spinat immer noch dieselben sind, die Du als Kind gegessen hast?

Nein. Sie riechen nicht einmal mehr so wie früher.

Sicher. Denn auch wenn sie vom Aussehen her immer noch dieselben sind, sind sie es eigentlich vom Inhalt her nicht. Um Dir dessen bewusst zu werden musst Du Dich nicht mal an mich wenden, denn ein Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt dies offen dar. Man kann es sich also eigentlich so vorstellen, dass die Menschen in Europa sich im Prinzip komplett von Abfällen ernähren. Abgesehen davon, dass sie die notwendigen Inhaltsstoffe gar nicht mehr haben sind sie auch noch voll mit sinnlosen Stoffen wie Hormonen, landwirtschaftlicher Chemie, Schutzstoffen und Zusatzstoffen. Während der Körper seine Energie darauf verwendet, diese Stoffe wieder loszuwerden, wird ihr Bauch vielleicht satt, aber ihre Zellen werden es nicht und mit der Zeit gehen sie dadurch kaputt. Je nachdem in welchem Organ sich dann diese kaputten Zellen befinden, bildet sich dann an dem Organ ein Problem aus. Dies wiederum bedeutet auch, dass das System, in dem sich das Organ befindet ein Problem hat. Es gibt zwei Arten der ungenügenden Ernährung. Die erste ist zurückzuführen auf unzureichende Ernährung. So wie es in vielen afrikanischen Ländern der Fall ist. Das zweite ist, wenn man zwar viel Nahrung zu sich nimmt, aber gewisse Lebensmittel auslöst und sich aus diesem Grund dann einseitig und nicht ausreichend ernährt.

Wie können Sie das nachweisen?

Das nachzuweisen ist sehr einfach. Um das nachzuweisen braucht man keine Ganoderma oder Spirulina. Sie müssen nur in den Supermarkt gehen, dort 5-6 verschiedene Sorten von Gemüse kaufen, sie zubereiten und davon eine schöne Suppe kochen. Falls sie sich gut ernähren und ihr Körper und ihr Körper im Gleichgewicht ist wird nichts passieren. Das ist eine gute Nachricht. Aber wenn sie sich einseitig ernähren, dann werden ihre Zellen sich nachdem Sie die Suppe geschlürft haben besonders freuen und ihnen ein gutes Gefühl geben. Im Grunde können Zellen aber in Wirklichkeit nur eine Art von Signal aussenden, und das ist Schmerz.

Ihr ganzer Körper wird wohl an den verschiedensten Stellen schmerzen und ziemlich viel Reaktion zeigen. In Deutschland wurde eine solche Studie gemacht und die Reaktion von 75 Prozent der Menschen ging in diese Richtung. Diesen Menschen sollte man raten, Ganoderma und Spirulina zu sich zu nehmen. Da er noch wirksamer und wichtiger als das Gemüse ist, sollten die Menschen in Europa Ganoderma in der Tat beginnen, als Hauptspeise in ihren Speiseplan mit aufzunehmen.

Ich beschäftige mich insbesondere mit Haarausfall. Kann Ganoderma auch in dieser Beziehung wirksam sein?

Unter den verschiedenen Untersuchungen gibt es Zahlen dazu, dass Ganoderma den DHT Level senkt und das Wachstum der Haarwurzeln anregt. Menschen, bei denen der Haarausfall gerade beginnt sollten Ganoderma mit Sicherheit sowohl als Kapseln als auch als Seife verwenden. Falls der Haarausfall schon weit fortgeschritten ist gibt es wahrscheinlich nicht mehr viel, was Ganoderma machen könnte, aber falls die Pigmente und die Kopfhaut noch nicht abgestorben sind, kann Ganoderma helfen, diese wieder zu neuem Leben zu erwecken. Diejenigen die bereits unter ergrautem Haar leiden können natürlich erst mal Ganoderma anwenden und die Ergebnisse dann selbst betrachten.

Und wird Ganoderma in Europa hergestellt?

Innerhalb der letzten Jahre hat sich eine starke Nachfrage nach Ganoderma entwickelt. Einige westliche Unternehmen, die das auch beobachtet haben, haben jetzt auch schon damit begonnen, Ganoderma zu produzieren. Durch den klimatischen Unterschied ist es aber bisher unmöglich gewesen, die Pilze tatsächlich so zu züchten, wie sie in Malaysia wachsen können. Es ist im Prinzip wichtig, dass Ganoderma Lucidum unter seinen natürlichen und kontrollierten Bedingungen auf natürliche Weise wachsen kann. Sogar eine veränderte Lichteinstrahlung kann den Inhalt und die Zusammensetzung des Pilzes verändern. Es gibt internationale Firmen, die diesem Standard gerecht werden und die ein GMP Zertifikat besitzen. Die älteste hiervon ist Gano Excel International.

Wenn ich wieder zurück bin wird das erste was ich tue sein, diesem Thema weiter auf die Spur zu gehen.

Dr. Zhang ich danke Ihnen für die wertvollen Informationen, die Sie mir gegeben haben.

Gerne.

Um Ganoderma Produkte zu verwenden [klicken Sie bitte hier](http://www.SchlussMitHaarausfall.com).