



BEHALTEN SIE DIESE HAARE!

Drei Elemente die Ihren Erfolg Besiegeln

Von

Christian Lehmann

Gratulation!

Sie haben nicht nur "SMHP" gelesen! Sie haben auch die Methoden angewendet, die Lotionen gemacht, die Produkte ausprobiert und eine Routine entwickelt, was jetzt, sechs Monate bis ein Jahr später, eine revitalisierte Kopfhaut zur Folge hat. Auf dem einst kahlen Bereich begann Haar zu wachsen: zuerst weich und flaumig, dann, als die Haarfollikel sich erholten, wurde der Flaum graduell mit starkem, glänzendem, flexiblem, wahrlich gesundem Haar ersetzt.

Herzliche Gratulation! Ihre Geduld, Ausdauer und Disziplin haben sich bezahlt gemacht. Sie finden sich in Gesellschaft von tausenden Gleichgesinnten, die verweigert haben, Haarausfall mit gesenktem Kopf zu akzeptieren.

Ohne Zweifel haben Sie viele Veränderungen in Ihren Gewohnheiten gemacht, von Ernährung, Haarpflege, bis zur Reduktion von Stress in Ihrem Leben. Sie werden mir nachsehen, Ihnen eine Predigt zu halten. Aber vielleicht, wie viele von uns, sind sie etwas lax geworden in Ihren neuen Gewohnheiten. Das Leben wird hektisch, gerade wenn neue Prioritäten Ihre Aufmerksamkeit verlangen. Die Zeit vergeht, bis eines Tages dieses rote Licht beginnt zu blinken. Sie beginnen, eine mehr als gewöhnliche Menge Haar in der Bürste zu bemerken, oder vielleicht hat sich das Haar in einem Problembereich etwas gelichtet, was Sie glaubten unter Kontrolle zu haben.

Drei Elemente die Ihren Erfolg besiegeln

Es ist an der Zeit, die Zügel wieder in die Hand zu nehmen und aus diesem Grund möchte ich Ihnen und mir selbst die drei Schlüsselemente ins Gedächtnis zurückrufen, um sichzustellen, daß wir unsere hart erarbeiteten Haare behalten. Die drei Schwerpunkte dann und wann zu überdenken hat sich für mich als sehr hilfreich bewiesen, wenn ich mich ganz ehrlich frage: " Geht alles nach Plan? Oder muß ich etwas mehr in eines oder mehrere dieser Elemente investieren?"

Die drei Elemente, die Ihren Erfolg besiegeln, sind:

- ✓ **Schwerpunkt #1:** Organisieren Sie Ihre Seelenlandschaft
- ✓ **Schwerpunkt #2:** Packen Sie Ihre physischen Grundlagen an
- ✓ **Schwerpunkt #3:** Konzentrieren Sie sich auf gesunde Haar-Gewohnheiten

Wir sollten gleich auf den Punkt kommen, und ich verspreche, Dinge einfach zu halten.

Schwerpunkt #1:

Organisieren Sie Ihre Seelenlandschaft

Ihr seelisches Wohlbefinden ist die erste Front wo Dinge durcheinandergeraten. Sie wissen selbst, daß wenn sie innerlich Grabenkämpfe führen, dann tendiert Ihr unordentliches Haus oder chaotisches Auto dieses Durcheinander zu reflektieren. Es ist schon hart, wenn Beziehungs-, Arbeits-, Finanzangelegenheiten oder andere Ängste Ihre Aufmerksamkeit überwältigen. Ihre Besorgnis und Umgang mit diesen Angelegenheiten tendieren, Ihre innere Landschaft zu vereinnahmen, was andere und oft konstruktivere Prioritäten auf den Nebenschauplatz verdrängt.

➤ **Schlüsselphrasen Alarm: “Disziplinierte Beharrlichkeit”**

Ihre wiederhergestellte Haarpracht zu behalten, erfordert daß Ihre kontinuierlich **disziplinierte Beharrlichkeit** nicht ins Schwanken kommt, weil sie das Grundgerüst liefert für die täglichen, äußerlichen Aufgaben verbunden mit gesundem Haar.

Wenn andere Angelegenheiten um Ihre Aufmerksamkeit konkurrieren, besinnen Sie sich auf die Methoden, die Sie in “SMHP!” sich angeeignet haben, um Ihre Gedanken zu beruhigen. Nur mit einem klaren Kopf können Sie beginnen, Ihre Angelegenheiten zu sortieren und priorisieren und so Ihrem erleuchteten Selbstinteresse näherzukommen, mit dem Erfolg den erneuten Haarwuchs zu erhalten, den Sie sich mit viel Zeitaufwand und Kapital erarbeitet haben.

Mit einem klaren Kopf werden sie bald feststellen, daß Ihre disziplinierte Beharrlichkeit in Ihren Prioritäten verwurzelt ist, die ihrerseits von Grad und Natur ihrer Leidenschaftlichkeit genährt sind. Die selbe Leidenschaft die Sie an erster Stelle zu diesem Abenteuer verführt hat, Ihr Haar wiederherzustellen, muß freien Lauf erhalten, bis der Rang eingenommen ist, den Sie ursprünglich zugeordnet hatten. Je höher diese Priorität im “erleuchteten Selbstinteresse” Bereich Ihrer Psyche angesiedelt ist, umso stärker und besser wird Ihre disziplinierte Beharrlichkeit verankert sein.

Der Zweck dieser Übung ist nicht, einfach über die einzelnen Schritte hinwegzulesen und gedanklich zuzustimmen, “Ja. Das hört sich wie eine gute Idee an.” Sie müssen ein paar Minuten opfern und es tatsächlich tun, erleben und in Energie umsetzen, um Ihre disziplinierte Beharrlichkeit zu stärken und in eine dynamische Kraft zu verwandeln.

Schwerpunkt #2:

Packen Sie Ihre Physischen Grundlagen an

Ihre physischen Grundlagen abzuklären hat Ihnen Erfolg gebracht und in Haar-Restoration und Wachstum von gesundem Haar resultiert. Sie erinnern sich, daß gesundes Haar ein Gleichgewicht unter vier Komponenten erfordert: Protein, pH, Talg und Feuchtigkeit.

Es ist leicht, abgelenkt zu werden und in Verhalten abzudriften das dem Vier-Weg-Gleichgewicht entgegenarbeitet. Manchmal ist es eben einfacher, in einem Fast-Food Restaurant zu essen oder auf Parties dem Junk Food nachzugeben, oder während Sie mit Freunden Sport am Bildschirm verfolgen. Vielleicht, aus welchem Grund auch immer, ist Ihr Alkoholkonsum außer Rand und Band oder Sie haben wieder zu rauchen angefangen.

Hey – so ist das Leben. Ich kann Ihnen nicht sagen, was Sie tun müssen. Aber wir kommen wieder zurück auf dieses Ding “Priorität”. Wenn Sie dieses Haar, das Sie sich so schwer erarbeitet haben, erhalten wollen, dann vielleicht sollten Sie ein rasches Referendum/Umfrage Ihrer persönlichen Gewohnheiten durchführen.

Ihre physischen Grundlagen fallen in fünf Kategorien:

- ✓ **Detoxikation**
- ✓ **Richtige Hydratation**
- ✓ **Unterstützende Ernährung**
- ✓ **Stress Reduktion**
- ✓ **Adäquate Erholung**

Detoxikation

Falls Sie Ihren Körper – und damit Ihr Haar - mit Toxinen überladen, können Sie erwarten, daß Ihr Haar nicht mehr mitmacht. Sie sollten wieder Aveda's “*Hair Detoxifier Shampoo*” wenigstens ein Mal monatlich benutzen, um Ihr Haar von Produkt Ablagerungen zu befreien und Toxine zu neutralisieren, die sich auf Kopfhaut und Haar konzentrieren.

Fragen Sie sich, wo Sie den Toxinen ausgesetzt sein könnten: am Arbeitsplatz, zu Hause; sind sie im Wasser oder der Luft? Unternehmen Sie die notwendigen Schritte, Ihren Freiwilligen-Status als menschlicher Filter für diese Toxine zu beenden.

Ziehen Sie in Betracht das ultimative Entgiftungs-Elixir in Ihren Ernährungsplan aufzunehmen: wenigstens 30 g reinen, frischen Weizengras Saft, morgens auf nüchternen Magen. Ich stufe dies als erstklassige Waffe in meinem andauernden Kampf gegen Haarausfall ein.

Hand-in-Hand mit Detoxikation geht Hydration.

Angemessene Hydration

Nehmen Sie genügend Wasser auf? Reines Wasser, vorzugsweise destilliert, in ausreichender Menge ist das Schlüsselement zu optimaler Gesundheit für Haar und Körper. Ich meine dabei nicht Flüssigkeiten wie Fruchtsäfte, Sodas, Energiedrinks, Alkohol, Kaffee, Tee oder Brühe. Ich spreche von reinem Wasser. Stellen Sie sich vor, Sie würden nie die Toilette spülen. Übertragen auf den Körper heißt das, Sie müssen die Toxine und metabolischen Nebenprodukte aus dem Körper ausspülen, damit Sie Ihren Körper –und Ihr Haar- gesund erhalten.

Der schnellste Weg Ihren Körper auf das angemessene Niveau an Hydration zu bringen, ist routinemäßig wenigstens $\frac{1}{4}$ L reines Wasser unmittelbar nach dem Urinieren zu trinken. Es versteht sich, Sie werden öfter das WC aufsuchen, aber Sie werden bald den Unterschied einer angemessenen Hydration bemerken. Sie werden dann ein natürliches Verlangen nach Wasser spüren, sobald Sie unter das optimale Niveau sinken.

Unterstützende Ernährung

Sie haben sich detailliertes Wissen über unterstützende Ernährung in „SMHP!“ angeeignet, und zweifelsohne einige wichtige Änderungen in Ihren Ernährungsgewohnheiten gemacht; andernfalls hätten Sie nicht den Erfolg geerntet, den Sie genießen. Frische, vollwertige Lebensmittel spielen Schlüsselrollen, gesundes Haar zu behalten. Jedoch, es kommt oft einer Herausforderung gleich, einer gesunden, vollwertigen Diät am Arbeitsplatz und zu Hause treu zu bleiben, aus den simplen Gründen daß vollwertige Nahrungsmittel nicht sehr einfach erhältlich sind oder wir nur nach einer schnellen und einfachen Lösung greifen wenn wir nach Hause kommen, anstatt die Zeit zu investieren und ein Gericht zuzubereiten, das wir wahrlich verdienen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, mit einem qualitativ hochwertigen Multivitamin Präparat für Männer die Lücken in unseren Ernährungsgewohnheiten zu überbrücken. Nehmen Sie sich die Zeit, sich von kundigem Personal im Naturladen oder der Apotheke beraten zu lassen und geben Sie etwas mehr Geld für das richtige Produkt aus. Es ist nicht ein Allheilmittel das für schlechte Ernährungsgewohnheiten kompensieren soll, sondern hilft vielmehr Dinge nicht außer Kontrolle geraten zu lassen, bis Sie Ihre Essensgewohnheiten richtigstellen. Es ist ausnahmslos vorzuziehen, die Nährstoffe die Sie und Ihre Haare brauchen, über die richtigen Lebensmittel aufzunehmen anstatt in Tablettenform, weil die Nährstoffe in Lebensmitteln in unserem Körper schnell absorbiert und umgesetzt werden, während die Absorptionsrate einer Tablette so niedrig wie 2% sein kann. Ein Multivitamin ist noch immer besser, als gar nichts zu unternehmen und bleibt ein wichtiger Faktor, Ihr Haar zu nähren wenn die Diät unzureichend ist.

Allerdings wird Ihr Körper sogar mit der richtigen Diät überbeansprucht, wenn Stress und Erschöpfung eine gute Verdauung und Assimilation der Nährstoffe behindern.

Stress Reduktion

In „SMHP!“ haben Sie erfahren wie Stress und Schlafmangel Haarausfall verschlimmern können, sowie den Nutzen einer guten Diät oder Therapie mindern oder sogar wettmachen können.

Fragen Sie sich, „Erlaube ich Stress sich in mein Leben einzuschleichen?“ Oft empfinden wir Stress also so normal, daß wir uns nicht bewußt sind wie sehr verhänglich dieser Umstand werden kann. Unternehmen Sie positive Schritte Ihren Stress zu konfrontieren, zuerst Stress einzugestehen und dann die tatsächliche Ursache zu identifizieren. Dann setzen Sie sich mit Ihrem Stress mittels einer positiven Aktivität auseinander, wie Sport, Entspannung in einer erholsamen Umgebung, Massagetherapie oder Meditation. Die Optionen sind vielfältig, aber nicht die Wahl Ihren Stress unter Kontrolle zu bringen und zu eliminieren. Versuchen Sie eine zielstrebige Strategie, die sich mit Ihrer disziplinierten Beharrlichkeit vereinen läßt.

Wenn Sie Ihr Haar behalten wollen, sollten Sie Stress nicht für lange Zeit ausgesetzt sein.

Ausreichende Erholung

Ausreichende Erholung ist wesentlich für gute Gesundheit und damit für die Wahrung Ihres Haares. Akzeptiert, Sie mögen einen besonders anstrengenden Tagesablauf einhalten, aber hier kommen wir auf dieses Ding „Priorität“ zurück. Wie können Sie sich vorstellen, gute Gesundheit, reichlich Energie und permanente Haar-Restoration zu genießen, wenn Sie immer erschöpft sind?

Falls Sie am Quantitäts-Aspekt Ihres Schlafes nicht ansetzen können, so können Sie die Qualität mittels erhältlicher Schlaf-Technologie verbessern. Betten mit aufblasbaren Zellen erlauben mittels digitaler Steuerung Ihres Komfortniveaus einen erholsamen Schlaf.

Temper Foam, ursprünglich für das Raumfahrtsprogramm entwickelt, ist weithin erhältlich für Matratzen und Matratzenschoner. Temper Foam passt sich Ihren Körperkonturen an und verteilt den Druck gleichmäßig, um somit einen tiefen, entspannenden Schlaf zu gewährleisten.

Sie können ebenso Schlaf-orientierte Hypnosis Programme am Internet finden und auf einen MP3 Player herunterladen. Im selben Format sind Brain- Entrainment Technologien erhältlich. Ungleich der Hypnose, Brain- Entrainment verleitet Ihr Gehirn mit Schlagfrequenzen zu synchronisieren, was tiefe Stadien von Entspannung einleitet, die normalerweise nur mit vertiefter Meditation erzielbar sind. Allein die Qualität Ihres Schlafes zu verbessern, kann zu Erholung und Heilung verhelfen. Und das heißt, Sie behalten Ihr Haar.

Schwerpunkt #3:

Konzentrieren Sie sich auf Gesunde Haar-Gewohnheiten

Am wichtigsten ist die Verwendung einer Borstenhaar Bürste mit der einzigartigen Eigenschaft, Ihr Haar zu reinigen und gleichzeitig Sebum zu verteilen und die Kopfhaut zu stimulieren – was synthetische Bürsten einfach nicht effektiv gewährleisten können.

Falls Sie Ihre Borstenhaar Bürste nicht fachgerecht reinigen, können Sie deren Wirksamkeit substanziell herabsetzen. Reinigen Sie Ihre Bürste täglich mit Shampoo oder Castile Seife und entfernen Sie Haare mit einem Kamm. Dieser zusätzliche Aufwand macht sich mit gesünderem Haar und Kopfhaut bezahlt.

Richtiges Bürsten erfolgt mit langen, kräftigen Streichen von den Haarwurzeln zu den Spitzen. Das Haar wird zwei Mal täglich, z.B. morgens und abends, für fünf volle Minuten gebürstet. Sie mögen denken, daß fünf Minuten Haare bürsten sich zu reiner Zeitverschwendung aufsummiert, aber wenn Sie sich wirklich daran halten, werden Sie zwei Dinge feststellen: Ihre Haarbürste hat schmutzige Borsten und Ihr Haar beginnt wirklich zu glänzen.

Sorgfältiges Bürsten für fünf Minuten ist an und für sich ausgezeichnete Stimulierung für die Kopfhaut. Sie können ebenso auf Kopfhaut Übungen beschrieben in *“SMHP!”* zurückgreifen, um Ihre Kopfhaut gesund zu erhalten.

Meine bevorzugte Massage ist die Olivenöl Kopfhaut Massage:

Die Olivenöl Behandlung

Die Art des Olivenöls ist nicht wichtig. Jeden Abend vor dem Schlafengehen:

- 1) Ein bis zwei Verschußkappen-voll Olivenöl zwischen den Fingern durch reges Reiben für etwa zehn Sekunden aufwärmen.
- 2) Graduell mit den Fingern, nicht den Handballen, in die gesamte Kopfhaut einarbeiten, das Haar an den Wurzeln energisch massieren. Haarfollikel werden so gereinigt.
- 3) Sobald Ihre gesamte Kopfhaut gründlich massiert wurde, beginnen Sie vorhandenes Olivenöl von den Wurzeln gegen die Enden einzuarbeiten.

Wenn Sie die richtige Menge Öl verwenden, wird das meiste absorbiert und Sie müssen sich nicht um ein beflecktes Kopfkissen sorgen. Sie können vorbeugend ein Handtuch auf das Kopfkissen legen, bis Sie die Routine mit der richtigen Menge Öl

perfektioniert haben.

Das ist alles! Gehen Sie schlafen und am Morgen können Sie wie gewöhnlich duschen und das Haar mit Shampoo waschen. All das durch die Massage gelöste Sebum und anderwertige Material wird ausgewaschen und Ihre Kopfhaut wird wiederbelebt.

Zusammengefaßt

Wenn Sie dieses Haar behalten wollen, müssen Sie sicherstellen, daß diese drei Schlüsselemente Ihr Leben bestimmen.

- ✓ **Schwerpunkt #1:** Organisieren Sie Ihre Seelenlandschaft
- ✓ **Schwerpunkt #2:** Packen Sie Ihre physischen Grundlagen an
- ✓ **Schwerpunkt #3:** Konzentrieren Sie sich auf gesunde Haar-Gewohnheiten

Das Resultat ist eine gesündere, glücklichere Person mit der quasi Garantie, daß Sie dieses Haar behalten!

Viel Glück, bleiben Sie dran und bleiben Sie in Kontakt.