



Haarpflege

Eine Haarsträhne setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen: dem sichtbaren Haarschaft und dem Haarfollikel (Haarwurzel), der sich unter der Haut befindet und diejenigen Zellen enthält, die das Haar aufbauen. Haar ist komplizierter aufgebaut, als man meinen würde: es setzt sich aus einem Kern aus Proteinfasern und einer dünnen Schutzschicht aus toten Zellen zusammen, die sich wie Schuppen überlappen. Wie die Nägel sind auch die Haare aus dem stark schwefelhaltigen Protein Keratin aufgebaut. Drüsen, die den Haarfollikel umgeben, sondern ein schützendes Fett, das sogenannte Sebum, ab, das das Haar feucht, geschmeidig und glänzend hält. Das Erscheinungsbild der Haare hängt auch von der Erhaltung der Drüsen und damit der natürlichen Befeuchtung der Haare ab.

Ernährungsempfehlungen

Haarfollikel reagieren sehr empfindlich auf Stress, Krankheiten und Nährstoffmängel. Solange die Zellen im Follikel mit ausreichend Nährstoffen in ausgewogenen Mengen versorgt sind, können sie auch gesundes neues Haar aufbauen. Zuwenig qualitativ hochwertiges Protein (insbesondere die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin) oder Mängel an B-Vitaminen, Zink, Kupfer, Vitamin A oder C, kann die Haarproduktion beeinträchtigen. Dies verlangsamt das Wachstum der Haare, schwächt ihre Struktur und führt zu brüchigem, widerspenstigem Haar und Haarausfall. Qualitativ hochstehende Quellen für Nahrungsprotein - Milch, Eier, mageres Fleisch, Fisch - sollten regelmäßig gegessen werden. Eine Ernährung, die den Körper mit reichlich essentiellen Fettsäuren versorgt, in Verbindung mit Supplementen von Gamma-Linolensäure (in Form von Nachtkerzenöl (EPO)) und Vitamin E kann helfen, die Geschmeidigkeit der Haare zu erhöhen. Ein bis zwei Esslöffel kaltgepresstes Sesam-, Leinsamen-, Mais- oder Distelöl pro Tag versorgen das Haar mit genügend essentiellen Fettsäuren.

Nährstoffempfehlungen

Vitamin-B-Komplex: Alle B-Vitamine sind wichtig für die Gesundheit und das Erscheinungsbild des Haares.

Vitamin E: Hält das Haar geschmeidig und glänzend.

Gamma-Linolensäure: Erhält die natürlichen Haarbefeuchter. Verbessert die Struktur des Haares und hilft, gegen brüchiges Haar und Haarausfall vorzubeugen.

Besondere Hinweise

Zuviel Sonnenlicht, ständiges Waschen, Heißluft aus dem Haartrockner und Chemikalien (z.B. Alkohole) in Haarpflegeprodukten können das Haar und Kopfhaut schwächen und austrocknen.

Diese wissenschaftliche Information will und kann keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder durch einen anderen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge die Information des Herstellers sorgfältig zur Kenntnis zu nehmen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, der Firma Nature Power International Inc. sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.