

6 wirksame Hausmittel gegen graue Haare

Ich habe Menschen in ihren frühen Zwanzigern getroffen, die in einem alarmierenden Tempo ergrauten. Man kann es nicht einfach auf die Gene schieben, schließlich ist das, was man von seinen Vorfahren geerbt hat, nicht die einzige Ursache dafür. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die zu vorzeitig ergrautem Haar führen. Der erste und wichtigste ist eine unausgewogene Ernährung. Wenn Ihre Ernährung aus Fast Food, Gerichten aus Weißmehl, kohlen säurehaltigen Getränken und Zucker besteht, haben Sie keine Chance auf gesunde Haut und Haare. Eine Reisd iät mit B12, Eisen und Omega-3-Fettsäuren ist wichtig. Für Ihre Haut und Ihr Haar sollten Sie viel frischen …



Ich habe Menschen in ihren frühen Zwanzigern getroffen, die in einem alarmierenden Tempo ergrauten. Man kann es nicht einfach auf die Gene schieben, schließlich ist das, was man von seinen Vorfahren geerbt hat, nicht die einzige Ursache dafür.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die zu vorzeitig ergrautem Haar führen. Der erste und wichtigste ist eine unausgewogene Ernährung. Wenn Ihre Ernährung aus Fast Food, Gerichten aus Weißmehl, kohlenensäurehaltigen Getränken und Zucker besteht, haben Sie keine Chance auf gesunde Haut und Haare. Eine Reisdiät mit B12, Eisen und Omega-3-Fettsäuren ist wichtig. Für Ihre Haut und Ihr Haar sollten Sie viel frischen Salat, mageres Fleisch wie Fisch und Huhn, Obst und grünes Gemüse in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen. Was die Getränke betrifft, so sollten Sie den Alkoholkonsum einschränken und zu Kokosnusswasser, Zitronenwasser, Chaach oder frischen Fruchtsäften greifen.

Unser heutiges Leben ist auch mit Stress gefüllt. Es ist fast so, als ob es kein Entrinnen gäbe. Aber Sie müssen Wege finden, sich zu entspannen und Ihren Geist zu erfrischen. Sie können beruhigende Musik hören, einem Hobby nachgehen, meditieren, Sport treiben, Yoga machen oder irgendetwas anderes, das Sie für eine gewisse Zeit abschalten und den Stress und die Schmerzen in Schultern und Rücken lindern lässt. Und dann ist da noch die ständige Notwendigkeit, unsere Immunität aufzubauen, um vor verschiedenen Infektionen geschützt zu sein. Wenn Sie unter viralen Fiebern, Erkältungen, Husten usw. gelitten haben, sind Sie möglicherweise anfällig für frühzeitiges Ergrauen der Haare. Achten Sie also darauf und nehmen Sie angemessene Vitaminpräparate ein, um gesund zu bleiben.

Wie Sie vorzeitig graues Haar verhindern können

Wenn Sie kein regelmäßiges Haarpflegeprogramm haben, sollten Sie es sofort einführen. Es ist an der Zeit, dass Sie Ihrer Schönheit mehr Aufmerksamkeit schenken, anstatt sie für besondere Anlässe zu reservieren. Sie werden nur dann Ergebnisse sehen, wenn Sie Ihr Haar und Ihre Haut regelmäßig und gewissenhaft pflegen. Hier sind einige meiner bewährten Rezepte aus meinem Schönheitsrepertoire, um Ihrem Haar neues Leben einzuhauchen.

Amla-Pulver

Eine Tasse Amla-Pulver in einem Eisengefäß erhitzen, bis es zu Asche wird. Fügen Sie 500 ml Kokosnussöl hinzu und lassen Sie es 20 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln. Lassen Sie es abkühlen und 24 Stunden lang stehen, und seihen Sie es am nächsten Tag in eine luftdichte Flasche ab. Verwenden Sie diese Mischung zweimal pro Woche als Haarölmassage.

Curry-Blätter

Nehmen Sie ein Bündel Curryblätter und mahlen Sie sie mit 2 Teelöffeln Amla-Pulver und 2 Teelöffeln Brahmi-Pulver. Tragen Sie diese Mischung als Haarmaske auf das Haar auf, wobei Sie darauf achten sollten, die Wurzeln zu bedecken. Eine Stunde lang einwirken lassen und mit einem milden Kräutershampoo ausspülen.

Indigo und Henna

Indigo oder Neel ist ein natürlicher Farbstoff, der seit der Antike zum Färben der Haare verwendet wird. Es erzeugt eine bläulich-schwarze Farbe und kann mit Henna gemischt werden, um graue Stellen abzudecken und dem Haar eine dunklere Farbe zu verleihen.

Kokosnussöl

Kokosnussöl und Zitronensaft zusammen gemischt können das Haar dunkler machen. Die Kombination dieser beiden Stoffe bewirkt eine chemische Reaktion, die das Haar im Laufe der Zeit auf natürliche Weise dunkler macht. Machen Sie also das Beste daraus und legen Sie los. Kokosöl Kokosöl und Zitronensaft zusammen gemischt können helfen, das Haar dunkler zu machen.

Schwarzer Tee

Schwarzer Tee ist eine weitere wirksame Zutat, die grauen Haaren vorbeugen kann. Ich habe ihn als Spülung nach dem Shampoo verwendet, ein Shampoo daraus gemacht und ihn auch als Maske benutzt. Nehmen Sie einen Teeaufguss, etwa 200 ml, und verwenden Sie ihn als Leave-in-Spülung für Ihr Haar nach der Haarwäsche. Sie können auch schwarze Teeblätter 2 Stunden lang in warmem Wasser einweichen und zu einer glatten Paste zermahlen. Mischen Sie sie mit etwas Zitronensaft und tragen Sie sie 40 Minuten lang als Haarmaske auf, bevor Sie die Haare ausspülen.

Geheimtipp: Kräutermischung

Diese Kräutermischung ist hervorragend geeignet, um den Ergrauungsprozess zu verlangsamen, und Sie können sie ganz einfach zu Hause herstellen. Nehmen Sie 1 Teelöffel Amla-Pulver, 2 Teelöffel Schwarztee, 1 Teelöffel starken Kaffee, einen halben Zentimeter Khadira, ein Stück Walnusssrinde, 1 Teelöffel Indigo, 1 Teelöffel Brahmi-Pulver und 1 Teelöffel Triphala. Geben Sie alle Zutaten in 2 Liter Wasser und kochen Sie es 30 Minuten lang auf kleiner Flamme. Lassen Sie es abkühlen und seihen Sie es in eine luftdichte Flasche ab. Tragen Sie die Mischung 30 Minuten lang vor der Haarwäsche auf den Haaransatz auf, und Sie werden einen deutlichen Unterschied in der Haarfarbe feststellen.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="graue Haare"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki