Hausmittel gegen graues Haar

Was ist graues Haar? Graues Haar ist ein sichtbares Zeichen des Alterns und ein natürlicher Bestandteil des Älterwerdens. Es bedeutet eine Mischung aus weißem Haar, gemischt mit schwarzem Haar, wodurch das graue Aussehen des Haares entsteht, das auch als Salz und Pfeffer auf der Kopfhaut bekannt ist. Es ist Haar mit wenig oder keinem Pigment und bei dem Licht reflektiert wird, nachdem es auf das Haar gefallen ist, wodurch es grau erscheint. Viele von uns könnten graue Haare haben. Ab dem ersten Mal, wenn eine Person einen Haufen grauer Haare bemerkt, kann es etwa zehn Jahre dauern, bis alle Haare …

Was ist graues Haar?

Graues Haar ist ein sichtbares Zeichen des Alterns und ein natürlicher Bestandteil des Älterwerdens. Es bedeutet eine Mischung aus weißem Haar, gemischt mit schwarzem Haar, wodurch das graue Aussehen des Haares entsteht, das auch als Salz und Pfeffer auf der Kopfhaut bekannt ist. Es ist Haar mit wenig oder keinem Pigment und bei dem Licht reflektiert wird, nachdem es auf das Haar gefallen ist, wodurch es grau erscheint. Viele von uns könnten graue Haare haben. Ab dem ersten Mal, wenn eine Person einen Haufen grauer Haare bemerkt, kann es etwa zehn Jahre dauern, bis alle Haare auf dem Kopf grau werden.

Es wird gesagt, dass graues Haar als ein Merkmal auftaucht, das mit der im Laufe der Jahrhunderte erworbenen Weisheit einhergeht. Graues Haar ist kein Grund zur Sorge, wenn es jedoch vorzeitig zum Ergrauen der Haare kommt, ist es ratsam, Ihren Dermatologen zu konsultieren.

Was sind die Ursachen für graue Haare?

Jede Haarsträhne besteht aus zwei Teilen, einem Schaft und einer Wurzel. Die Wurzel jeder Haarsträhne ist von den

Haarfollikeln unter der Haut umgeben, die es enthält **Melanozyten**. Melanozyten sind Pigmentzellen, die ständig eine Chemikalie produzieren, die als Melanin bekannt ist.

Haare haben zwei Arten von Melaninpigmenten: Das dunklere wird Eumelanin genannt und das hellere wird als Phäomelanin bezeichnet. Beide mischen sich zu einer breiten Palette natürlicher Haarfarben. Das Melaninpigment ist dafür verantwortlich, dass die Haarfarbe braun, blond, schwarz, rot und jede andere Haarfarbe ist. Es ist verantwortlich für das Ergrauen der Haare und für die Hell- oder Dunkelfärbung der Hautfarbe. Der dunklere oder hellere Charakter des Haares wird durch die Menge an Melanin bestimmt, die auf dem Haarfollikel vorhanden ist.

Die Melanozyten-Pigmentzellen in den Haarfollikeln sterben mit zunehmendem Alter allmählich ab. Mit weniger Pigmentzellen im Haarfollikel und schließlich einer geringeren Menge an Melanin wird die Strähne mit zunehmendem Wachstum transparenter – wie grau, silbern oder weiß. Mit der nahenden Seneszenz erscheinen die Haare schließlich vollständig grau.

Wissenschaftler aus Harvard haben vorgeschlagen, dass aufgrund des Versagens von Melanozyten-Stammzellen (MSC), die ausreichende Produktion von Melanozyten aufrechtzuerhalten, ein Ergrauen der Haare auftritt. Dieser Fehler kann zu einem Ausfall von Signalen führen, wodurch die Dunkelheit des Haares erhalten bleibt und das Haar daher grau wird. Das Versagen der Melanozyten-Stammzellen kann bei vorzeitigem Ergrauen der Haare sowohl altersbedingt als auch genetisch bedingt sein.

In manchen Fällen ist graues Haar jedoch nicht unbedingt ein Zeichen des Alterns. Menschen können in jedem Alter graue Haare bekommen, und dies hängt hauptsächlich von der Genetik und erblichen Ursachen ab. Manche Menschen bekommen möglicherweise schon im Teenageralter oder Anfang zwanzig graue Haare, andere sehen ihre ersten grauen Haare in

den frühen 30er oder 40er Jahren. Da das Alter des Ergrauens von Haaren von den Genen abhängt, beginnen die meisten Menschen ungefähr im gleichen Alter zu ergrauen wie ihre Eltern oder Großeltern.

Andere Ursachen für das Ergrauen der Haare hängen von Hormonen, dem Klima des Heimatlandes, Schadstoffen, der Einwirkung von Chemikalien und Toxinen ab. Es wurde auch vorgeschlagen, dass sich eine als Wasserstoffperoxid bezeichnete Chemikalie allmählich über dem Haarschaft ablagert und im Laufe der Zeit zum Verlust der natürlichen Haarfarbe führt.

Was sind die Hausmittel, um graues Haar zu verzögern?

Warum müssen wir unser Haar mit künstlichen Haarfarben färben und unser Haar schädlichen Chemikalien aussetzen, die eine Verschlechterung der Haarqualität und Haarausfall verursachen können, wenn wir unser Haar mit grundlegenden Inhaltsstoffen in unseren Häusern schützen und pflegen können? Hier sind einige Hausmittel, die sowohl bei äußerlicher Anwendung als auch in Ihrer Ernährung verwendet werden können, um graue Haare natürlich zu färben und auch dem vorzeitigen Ergrauen der Haare vorzubeugen.

Packungen für graues Haar

Amla – Die indische Stachelbeere

Amla-Fruchtfleisch mit Kokosöl oder Mandelöl mischen und in die Kopfhaut einmassieren. Diese Mischung wirkt als Färbemittel; und die Öle spenden Feuchtigkeit und bereichern die Kopfhaut. Amla-Saft oder Amla kann als Gemüse gekocht und verzehrt werden, um das Wachstum grauer Haare zu verlangsamen oder zu stoppen.

Henna

Henna-Blätter oder Mehandi-Blätter sind ein natürlicher kastanienbrauner Farbstoff, der aus dem Baum Lawsonia inermis hergestellt wird. Zerkleinerte Hennablätter oder -pulver können mit einer Vielzahl anderer haarverdunkelnder Substanzen wie Zitronensaft, Essig, Tee und Kaffee zu einer Paste verarbeitet werden. Es wird dann über Nacht in einem Eisenbehälter aufbewahrt, bevor es auf das Haar aufgetragen wird.

Tee

Teesud deckt graues Haar ab und stellt eine natürliche Haarfarbe wieder her. Schwarzer Tee wird für dunklere Farbtöne verwendet, Kamillentee wird verwendet, um einen blonden Farbton zu erzielen, und Rooibos-Tee wird verwendet, um einen Rotschopf-Look zu erzielen. Tee könnte einmal pro Woche angewendet werden. Mischen Sie es mit Henna oder einem anderen Conditioner und lassen Sie es ein paar Stunden auf der Kopfhaut. Ein paar Teeblätter in Wasser ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen. Spülen Sie das Haar nach der Haarwäsche mit dem abgekühlten Teesud aus. Achte darauf, das Haar mit kaltem Wasser auszuspülen, da die Verwendung von heißem Wasser die Farbe schneller aus dem Haar auswaschen könnte als kaltes Wasser.

Kaffee

Kaffee kann dein graues Haar auch dunkelbraun oder schwarz färben. Mischen Sie erneut Kaffeesud mit Henna oder Ihrer Haarspülung und lassen Sie es einige Stunden einwirken. Wiederholen Sie dies einmal pro Woche, um die gewünschte Farbe zu erhalten. Sie können Ihr Haar nach der Haarwäsche auch einfach mit gekühltem Kaffeewasser ausspülen.

Kräuter

Blumen und Kräuter ergeben erstaunliche natürliche Farbstoffe. Verwenden Sie die folgenden Zutaten, um den gewünschten Haarfarbton zu erhalten

- **Für dunkles Haar**– Verwenden Sie Salbei, Brennnessel, Nelken, Zimt, schwarze Walnussschalen, Rosmarin und Beinwellwurzel.
- **Für blondes Haar** – Blüten der Königskerze, Ringelblume, Zitronenschale, Safran, Kamille, Ringelblume, Schafgarbe und Sonnenblumenblätter verleihen dem Haar einen blonden Farbton.
- **Für rotes Haar** – Karotten, Rotklee, Hagebutten, rote Rosenblätter, Rüben, Hibiskusblüten und Ringelblumen könnten sich als nützlich erweisen.

Frische Pflanzen müssen vollständig getrocknet und zu einem feinen Pulver zerkleinert werden. Mischen Sie eine halbe Tasse getrocknete Kräuter mit Wasser und lassen Sie sie etwa 30 Minuten lang langsam ziehen. Lassen Sie es abkühlen und fügen Sie dann einen Esslöffel Kokosöl hinzu. Auf das Haar auftragen und nach ein paar Stunden ausspülen. Da die frischen Pflanzen und Kräuter subtil sind, möchten Sie dieses Verfahren möglicherweise regelmäßig und häufig anwenden, um die gewünschte Haarfarbe zu erhalten.

Rüben, Karotten und Zitronensaft

Entsaften Sie Ihr Haar mit Rübensaft, Karottensaft, Zitronensaft oder einer Kombination aus allen dreien. Es sorgt für rötliche Farbtöne oder fügt Ihrer vorhandenen Haarfarbe auf natürliche Weise einige lebendige Highlights hinzu.

Mischen Sie eine Tasse dieses Saftes mit Haarspülung oder Kokosnussöl und massieren Sie es in Kopfhaut und Haare ein. Rote Beete und Karotte können Ihre Haut ebenfalls färben, also stellen Sie sicher, dass Sie es nicht auf die Gesichtshaut oder die

Augen laufen lassen. Lassen Sie es etwa ein paar Stunden einwirken und waschen Sie es mit kaltem Wasser ab.

Kartoffelschalen

Kartoffelschalen bilden einen natürlichen Haarverdunkelungsfarbstoff, da sie die Stärke enthalten, die als natürlicher Farbstoff wirkt. Es wird langsam alle grauen Haare verdunkeln.

Kochen Sie zwei Teile Wasser mit einem Teil Kartoffelschalen 30 Minuten lang. Die Schalen abseihen und die Mischung abkühlen lassen. Fügen Sie ein paar Tropfen duftender ätherischer Öle für ein angenehmes Aroma hinzu. Mischen Sie dies mit Conditioner

oder Haaröl und tragen Sie es auf die Kopfhaut auf. Lassen Sie es ein paar Stunden einwirken und spülen Sie es dann mit kaltem Leitungswasser ab. Wiederholen Sie den Vorgang in regelmäßigen Abständen, um das gewünschte Aussehen zu erhalten.

Schwarze Sesamsamen

Schwarzer Sesam ist dafür bekannt, graues Haar in natürliches Schwarz umzuwandeln. Verzehren Sie regelmäßig schwarzen Sesam gleich morgens mit einem Glas Wasser. Sie können auch schwarzen Sesam mit etwas Wasser mahlen und die Mischung aufkochen. Die Mischung nicht abseihen. Nach dem Abkühlen mit Spülung oder Kokosöl mischen und auf Kopfhaut und Haar auftragen. Lassen Sie es ein paar Stunden einwirken und spülen Sie es dann mit kaltem Leitungswasser ab.

Amaranth

Amaranth hilft, die natürliche schwarze Haarfarbe zu erhalten und wiederzugewinnen. Mahlen Sie die Blätter von Amaranth und machen Sie eine Paste. Die Paste kann mit Henna, Tee und Kokosöl gemischt und auf Kopfhaut und Haar aufgetragen werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Shikakai

Shikakai ist eine wirksame Therapie, nicht nur um vorzeitiges Ergrauen der Haare zu behandeln, sondern auch um die natürliche schwarze Haarfarbe zu erhalten und zu bewahren. Es ist eine perfekte natürliche Haarspülung. Wir alle haben die Geschichten von Amla, Reetha, Shikakai von unseren Großeltern gehört und es ist eine wunderbare Kombination. Die Mischung aus Amla, Reetha, Shikakai über Nacht in einem Eisengefäß einweichen. Machen Sie eine Paste, tragen Sie sie auf die Kopfhaut auf und spülen Sie sie nach ein paar Stunden aus.

Ernährungsweisen, um graues Haar umzukehren

Katalasehaltige Lebensmittel

Katalase ist ein Antioxidans, das in den Zellen aller Pflanzen und Tiere vorkommt. Es entfernt das Wasserstoffperoxid in unseren Haarfollikeln, das sich über dem Haarschaft ansammelt und den Verlust der natürlichen Haarfarbe verursacht, indem es die Pigmente im Haar zersetzt.

Wasserstoffperoxid, ein natürlich vorkommendes Abfallprodukt des Stoffwechselprozesses, trägt vermutlich maßgeblich zum Abbau von Pigmenten im Haar bei. Wenn wir älter werden, produziert unser Körper weniger Katalase, was zu einer Ansammlung von Wasserstoffperoxid in unseren Haarfollikeln führt – was die Haarfollikel von innen nach außen bleicht.

Der regelmäßige Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Katalasegehalt wie Knoblauch, Zwiebeln, Blumenkohl, Kartoffeln, Brokkoli, Grünkohl und Kohl kann bei der allmählichen Rückkehr Ihrer natürlichen Haarfarbe helfen.

Kupfer

Laut einer Studie kann ein niedriger Kupfergehalt im Körper zu vorzeitigem Ergrauen der Haare führen. Die Einbeziehung von Lebensmitteln mit hohem Kupfergehalt in Ihre Ernährung kann dazu beitragen, vorzeitiges Ergrauen der Haare zu reduzieren. Spargel, Sesamsamen, Spinat, Cashewnüsse, Shiitake-Pilze und Sojabohnen sind alle natürlich vorkommende Kupferquellen.

Vitamin B12

Es ist auch bekannt, dass Vitamin-B12-Mangel mit vorzeitigem Ergrauen der Haare verbunden ist. Der Mangel kann durch den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Vitamin B-12 sind, wie Lachs, Sardinen, Thunfisch, Lamm, Rindfleisch, Eier und Milch,

behoben werden.

Andere

Die Natur hat uns unzählige gesunde Inhaltsstoffe zur Verfügung gestellt, die sowohl äußerlich aufgetragen als auch konsumiert

werden können, um die natürliche Haarfarbe zu erhalten, vorzeitiges Ergrauen der Haare zu behandeln und das graue Haar auf natürliche Weise zu färben. Einige der anderen Zutaten, die verwendet werden können, um graues Haar zu verhindern oder zu verzögern, sind Rosmarin und Salbei, Rippenschutz, Zwiebelsaft, Curryblätter, Kokosnussöl, Mandelöl und Neemöl. Wählen Sie eine perfekte Kombination von Behandlungen, die am besten zu Ihnen und Ihrem Haar passt.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki