

Kräuter für gesundes Haar

Haare spiegeln den Gesamtzustand Ihres Körpers wider. Eine gesunde Haarsträhne sollte sich um etwa 30 % dehnen, bevor sie bricht. Haar ist totes Protein, sobald es von Ihrer Kopfhaut ausgetreten ist. Ein gesunder und gut genährter Körper spiegelt sich in federndem und gesundem Haar wider. Kräuter können allen Haartypen helfen, gesund und attraktiv zu bleiben. Es gibt viele natürliche Kräuter für das Haar, die seit Hunderten von Jahren von den verschiedenen Ländern auf der ganzen Welt verwendet werden. Die Liste der regelmäßig verwendeten Kräuter umfasst Aloe, Arnika, Birke, Klette, Katzenminze, Kamille, Schachtelhalm, Süßholz, Ringelblume, Brennnesseln, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Southernwood, Brennnessel, …



Haare spiegeln den Gesamtzustand Ihres Körpers wider. Eine gesunde Haarsträhne sollte sich um etwa 30 % dehnen, bevor sie bricht. Haar ist totes Protein, sobald es von Ihrer Kopfhaut ausgetreten ist. Ein gesunder und gut genährter Körper spiegelt sich in federndem und gesundem Haar wider. Kräuter können allen Haartypen helfen, gesund und attraktiv zu bleiben. Es gibt

viele natürliche Kräuter für das Haar, die seit Hunderten von Jahren von den verschiedenen Ländern auf der ganzen Welt verwendet werden. Die Liste der regelmäßig verwendeten Kräuter umfasst Aloe, Arnika, Birke, Klette, Katzenminze, Kamille, Schachtelhalm, Süßholz, Ringelblume, Brennnesseln, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Southernwood, Brennnessel, Psoralea-Samen, Maulbeeren und Austern. Soja ist ebenso wichtig bei der Vorbeugung von Haarausfall.

Massieren Sie die Kopfhaut mit warmem Mandel- oder Olivenöl. Nehmen Sie eine halbe Tasse sauberes Wasser und zwei Eigelb, schlagen Sie Eigelb in einer Tasse Wasser. Verwenden Sie es als Massage auf Kopfhaut und Haar für 5-10 Minuten. Lassen Sie es einige Minuten einwirken und spülen Sie das Haar mit lauwarmem Wasser aus. Danach nochmals mit einer Paste aus Wasser und Apfelessig spülen. Wenn Ihr Haar sehr trocken ist, sind Aufgüsse aus Holunderblüten, Petersilie oder Salbei ein großartiges Hausmittel für trockenes, krauses Haar und es wird den Frizz beruhigen und Feuchtigkeit wiederherstellen. Fettiges oder fettiges Haar profitiert von einer Spülung mit Melisse, Rosmarin, Lavendel oder Minze. Fügen Sie dem Kokosöl einen Teelöffel Lavendelöl hinzu und erhitzen Sie es einige Sekunden lang. Abends die Kopfhaut einmassieren und am nächsten Morgen die Haare shampooen. Essentielle Fettsäuren, die in Nachtkerzenöl und Leinsamenöl enthalten sind, können das Haarwachstum wiederherstellen.

Kollagen, das für luxuriöses Haar so wichtig ist, ist in Silica enthalten. Zine (30 mg) kann die Schilddrüsenfunktion stärken und Haarausfall reduzieren, der von einer Unterfunktion der Schilddrüse herrührt. Butterfly Pea-Kraut wird seit vielen Jahrzehnten in der alten thailändischen Kräutermedizin zur Behandlung von Haarausfall und vorzeitig grauem Haar verwendet. Amla ist sehr nützlich, um die normale Säure im Haar wiederherzustellen, z. B. das Gleichgewicht der Basen. Reetha und Shikakai sind sehr nützlich und kraftvoll für gesundes Haar. Man sollte viel Wasser, ungesüßte Fruchtsäfte und Kräutertees für gesundes Haar trinken. Vermeiden oder

minimieren Sie übermäßigen Alkoholkonsum, da er die Blutgefäße erweitert und den Blutfluss zum Gewebe erhöht. Das richtige Shampoo sollte den Talg entfernen, der von der Kopfhaut abgesondert wird.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)