



9 einfache Tipps, um eine Glatze zu vermeiden

Stress trägt stark zu Haarproblemen wie Ausdünnung und Haarausfall bei. Die Gründe sind vielfältig, es kann an einer schlechten Durchblutung der Kopfhaut selbst oder an einer fehlenden Stimulation liegen. Die Ernährung trägt immer zur Gesundheit der Haare bei. Fehlen Ihrer Ernährung Aminosäuren wie Lysin, Mineralstoffe wie Eisen oder Zink? Bekommen Sie genügend Vitamine wie B1 oder C.? Hier sind 9 einfache Tipps, um Haarausfall zu reduzieren und ein gesundes Haarwachstum zu fördern. 1. Entweder Sie oder ein Lebensgefährte sollten Ihre Kopfhaut sanft mit den Fingerspitzen reiben. Verwenden Sie eine kleine Menge Babyöl und massieren Sie es sanft in Ihre Kopfhaut …



Salbei

Stress trägt stark zu Haarproblemen wie Ausdünnung und Haarausfall bei. Die Gründe sind vielfältig, es kann an einer

schlechten Durchblutung der Kopfhaut selbst oder an einer fehlenden Stimulation liegen.

Die Ernährung trägt immer zur Gesundheit der Haare bei. Fehlen Ihrer Ernährung Aminosäuren wie Lysin, Mineralstoffe wie Eisen oder Zink? Bekommen Sie genügend Vitamine wie B1 oder C.?

Hier sind 9 einfache Tipps, um Haarausfall zu reduzieren und ein gesundes Haarwachstum zu fördern.

1. Entweder Sie oder ein Lebensgefährte sollten Ihre Kopfhaut sanft mit den Fingerspitzen reiben. Verwenden Sie eine kleine Menge Babyöl und massieren Sie es sanft in Ihre Kopfhaut ein, um ein beruhigendes Erlebnis zu erzielen.

2. Kochen Sie trockene Stücke von Amla (Indische Stachelbeere), die Sie in jedem indischen oder Reformhaus kaufen können, in Kokosöl. Dann nehmen Sie den Saft, den Sie hergestellt haben, und mischen Sie ihn mit Limettensaft. Gleiche Mengen von jedem Saft. Verwenden Sie es wie ein Shampoo. Die Sorte Romasanjana von Amla ist dafür bekannt, das Haarwachstum gezielt zu stimulieren.

3. Ebenfalls im Bioladen erhältlich sind Rotklee-Spitzen-Flüssigextrakt. Trinken Sie täglich 30 Tropfen dieses Extrakts.

4. Mischen Sie Apfelessig und Salbeitee und geben Sie es in einen Plastikbehälter oder eine Flasche. Diese Mischung wird als Spülung für Ihr Haar nach der Haarwäsche verwendet.

5. Heiße und kalte Kompressen. Genau wie bei Gesichtsbehandlungen, bei denen Sie die Poren öffnen und Ihre Haut stimulieren möchten, gilt dies auch für Ihre Kopfhaut. Verwenden Sie zuerst ein heißes, dann ein kaltes Tuch, es funktioniert hervorragend, um Ihre Kopfhaut zu stimulieren.

6. Für Vitaminpräparate täglich 30-60 mg Zink hinzufügen.

7. Eine alte, aber bewährte Methode zur Förderung des Haarwachstums: Schneiden Sie eine Knoblauchzehe und reiben Sie sie eine Stunde vor dem Zubettgehen auf alle Problemzonen. Wenn Sie zu Bett gehen, massieren Sie Ihre Kopfhaut mit Olivenöl und setzen Sie eine Duschhaube auf.

Wenn Sie am nächsten Morgen aufwachen, sollten Sie Ihre Haare waschen. Tun Sie dies für ein paar Wochen; Sie sollten eine merkliche Veränderung sehen. Wo zuvor Haare ausgefallen sind, sollte das aufhören, was für sich genommen sehr gut ist, aber Sie können auch beginnen, neue Haare in früheren Problemzonen zu wachsen.

Stellen Sie sicher, dass ein Freund oder Ehepartner Sie wissen lässt, wenn noch anhaltende Gerüche vorhanden sind, damit Sie sie mit Shampoo wegwaschen können.

8. Wenn Sie ein Geruchsproblem haben, reiben Sie Aloe Vera in Ihre Kopfhaut ein, das wird sie heilen.

9. Mit 1/2 TL. Cayennepfeffer und 1/2 EL. Apfelessig mischen und eine Stunde vor der Haarwäsche leicht auf die Kopfhaut tupfen. Dies stimuliert nachweislich das Haarwachstum.

Dies sind einfache Tipps, die den Haarausfall stoppen und das Wachstum von neuem, gesundem Haar stimulieren können. Finden Sie jetzt heraus, was Sie sonst noch tun können, um den Haarausfall zu stoppen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki