
Subject: Versprochener Artikel aus Ami-Zeitung wg HA (Lysine, Aromaöl, grüner Tee)

Posted by [Angie](#) on Sun, 19 Feb 2006 12:00:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier geht es um stressbedingten HA, wenn der Körper ständig unter Anspannung steht und zuviel Cortisol ausschüttet. Cortisol verlangsamt wohl die Bildung von neuem, schönen Haar, weil das corticotropin-releasing hormone langsamer produziert wird.

Folgende Vorschläge werden gemacht:

Ich übersetze mal schnell, nicht grammatikalisch schön, aber hoffentlich verständlich:

GRÜNER TEE:

Theanine ist eine Aminosäure welche hilft zu erhalten gesunde Levels an "gamma-aminobutyric acid", welches beruhigend wirkt. Weiterhin hat das Research ergeben, dass "catechins" = Antioxidanten im grünen Tee das Ausdünnen verlangsamen und neues Wachstum stimulieren, da es hilft, die Entzündungen am Haarfollikel zu bekämpfen, was den HA auslöst.

Der Ernährungsexperte empfiehlt: bis zu 4 Tassen grünen Tee täglich trinken + 500 mg "Grüner Tee Extrakt" als Kapsel.

ACHTUNG, Anmerkung meinerseits: der Extrakt wurde in eine Studie in USA in Zusammenhang mit Tumorwachstum gebracht, da die Kapseln ja auch irgendwie verarbeitet wurden etc. - Also besser nur viel davon trinken - das wirkt dann auch Krebs entgegen, was sogar in vielen Studien bewiesen wurde. Im Amiland wird "Green Tea" als Mittel zur Vorbeugung gegen Krebs empfohlen!

AROMA-ÖL-THERAPIE:

Haarmassage/Kopfhautmassage verkleinern die Cortisol-Level im Körper und haben einen weiteren Bonus fürs Haar:

Ein Öl, das aus Lavandin (nicht Lavendel, riecht aber genauso und ist wohl so ziemlich das Gleiche!?), Thymian, Zedernholz und Rosmarin - Essential Oils - besteht hat bewiesenermaßen bei 44% der Probanden bewirkt, dass das Haar merklich dicker wurde innerhalb von 7 Monaten. Alle 4 Öle wirken antiseptisch, bekämpfen somit Bakterien und Hefepilz-Überwachsung auf der Kopfhaut welche HA auslösen können + hat Lavandin/Lavendel noch einen Relax-Effekt. Hierzu auch nähere Angaben unter "www.yeastconnection.com", das Originalöl ist erhältlich unter www.naturesgift.com

1 oz kostet 8,00 \$

4 oz kosten 25,00 \$

ACHTUNG: bei mehr als 25,00 \$ fällt meist ZOLL an!!!

Porto kostet leider total viel: auch 25,00 \$, da die nur per Airmail schicken....

Das Öl hält aber ewig!!!

LYSINE:

über 90% der Frauen mit HA haben ein Defizit an Lysine gemäß Britischen Studien.

Außerdem haben Frauen mit diesem Defizit meist auch ein höheres Level an "Anxiety". Lysine gilt als Transportmittel um die Aufbaumaterialien für gesundes Haar herzustellen. Der Ernährungsprof empfiehlt 2000 mg täglich. Es hilft auch der "Adrenal function", dass weniger Cortisol hergestellt wird im Körper. Da der Körper das Lysine in proteinreichen Nahrungsmitteln

oft nicht richtig aufnehmen kann wird empfohlen, es als NEM einzunehmen.
Bei GNC (USA) kosten 90 Stück a 1000 mg US \$ 8,00 (nur mal so als Anhaltspunkt).
Habe meines von dort mitgebracht.

Außerdem werden 15 mg Zink und Leinöl empfohlen - 1 Gläschen im Joghurt, Salat-Dressing oder so.

Artikel stammt aus "First Magazine for Women". Hier stehen oft Super-Artikel zu Gesundheitsproblemen drin.