
Subject: Zu verschenken...

Posted by [lostsheep](#) on Sun, 02 Feb 2014 13:25:24 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

der ein oder andere erinnert sich vielleicht noch an mich.

Mein Stand der Dinge:

Meine Haare sind ausgedünnt, mein Scheitel ist ziemlich breit...

... aber es war einst schlimmer und der jetzige Stand hält an.

Außenstehende sagen mir heute noch immer wieder, dass die Situation viiiel besser geworden ist, es sogar gar nicht mehr auffällt. Mir persönlich fällt der Unterschied schon noch auf, ich hatte halt sehr dickes, langes und dichtes Haar.

Aber, seit meiner Umstellung (siehe unten) sind die Haare vor allem auch wieder in die Länge gewachsen, so dass ich wieder langes Haar habe!!!

Was ich getan habe:

- mich weiterhin komplett vegan ernährt (mittlerweile sagen auch immer mehr Ärzte, dass es daran nicht gelegen haben kann), aber: Ich habe viel mehr darauf geachtet, dass ich mich auch GESUND vegan ernähre (abwechslungsreich)

- Ich habe Regaine genommen, bis heute (nach anfänglichen Schwierigkeiten hat meine Kopfhaut sich auch dran gewöhnt)
(Zwei männliche Freunde von mir schwören übrigens auch auf das Zeug. Ich bin mir nicht sicher, ob es DAS ist aber im Internet erhalte ich es doch reichlich günstig, so das ich mich nicht traue, es abzusetzen und immerhin liegt erblich bedingter Haarausfall in meiner Familie: Haare von Oma und beiden Elternteilen sind ausgedünnt, mein Bruder trägt Gätze...)

- Ich wasche meine Haare nur noch mit Coffein-Shampoo (Balea oder Alverde vom dm - günstig!) und massiere die Kopfhaut kräftig dabei

- Ich nehme die Pille wieder (Maxim)

- zwischendurch mache ich 3 Monates Kuren mit Pure-Spirulina (3x3 Tabletten täglich=3Dosen), ich achte auf besonders viel Eisen- (Orangensaft/Vitamin C zu den Mahlzeiten) und Zinkaufnahme...

Ich glaube, wenn man auf seinen persönlichen Körper hört und von allen Seite was macht (und die anlagebedingte Quelle nicht unterschätzt - dafür das Regaine!), dann hat man gute Chancen, dass es sich im Rahmen hält. Ich kann nur jedem raten, sich nicht auf den erst besten Arzt zu verlassen und nicht zu lange abzuwarten, bis ihr was macht!!!

Und, ich weiß, wie schwierig das ist: denkt an eure Psyche, gönnt euch Freude - schaut, was euch gut tut!!!

Mir tat es gut, selbst zu recherchieren, mich zu informieren, Kontakt zu anderen aufzunehmen...

und dann habe ich auch wieder den Freiraum annehmen können, die Haare für eine Weile zu vergessen - denn ich hatte ja alles in meiner Macht stehende getan!

So, nun zu meinem Thema: "zu verschenken"

Ich habe noch Dinge aus meiner anfänglichen Zeit (alle noch haltbar), die ich ungerne einfach entsorgen möchte. Ich würde mich freuen, wenn ich jemanden von euch noch etwas Gutes damit tun kann.

Ich verschenke die Dinge auch. Ihr müsst mir nur eure Adresse (PM) schicken und das bitte möglichst bald (hab mich nämlich jetzt schon nur schwierig an den LogIn hier erinnert...) und ich schicke es euch.

Anzubieten habe ich:

- Super Million Hair No. 7 "Wheat Blond", eine unbenutzte Packung mit zwei kleinen passenden Haarsprayfläschchen
- eine ganze Flasche unbenutzt von Compagnia Del Colore 002 Stop Loss Öl

Edit

Viele Haare,

Lostsheep