
Subject: Bezugsquellen Sägepalme + Öle
Posted by [flockig](#) on Thu, 06 Oct 2022 11:23:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich würde gerne für meinen Haarausfall mal wieder was Neues probieren und hätte diesmal Sägepalmenextrakt in Kapselform und Ölanwendung für die Kopfhaut im Auge.

Kann mir jemand eine Bezugsquelle für Sägepalmenextrakt sagen? Finde dazu hauptsächlich Produkte für Prostata- oder Blasenbehandlung und dann auch in sehr geringer Dosierung (20-60mg). Hätte aber gelesen, dass man 2-3g zu sich nehmen kann.

An Öl würde ich gerne Rosmarin, Pfefferminz und Brennessel testen. Ich habe gelesen, dass es jedenfalls kaltgepresst sein soll, dazu finde ich aber keine Angaben bei den ätherischen Ölen.

Hat da vielleicht auch jemand eine verlässliche Quelle? Oder kann ich "normales" ätherisches Öl nehmen, ohne Hinweis, auf welche Weise es gewonnen wurde?

Grüße
