
Subject: Seite "Zentrum der Gesundheit"

Posted by [Luccia](#) on Sat, 02 Jun 2012 20:09:54 GMT

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

Also, ich werde in den Nächsten 3 Monaten die Tipps der Seite "Zentrum der Gesundheit" genauestens zu befolgen und mal sehen, was mein HA machen wird.

Ich werd Updates hier immer mal wieder Reinstellen, damit ihr wisst, ob es was bringt.

So Erstmal zu Mir:

Mein Name ist Luccia und ich bin 19 Jahre alt. HA habe ich immer mal wieder seit meinem 16 Lebensjahr D: .

Wie ihr alle sicher nachvollziehen könnt, ist HA weder schön noch angenehm. Daher hab ich mal bei google Haarausfall eingegeben. So bin ich auf die Seite gestoßen.

Sollte sich jemand schon die Mühe gemacht haben, die Tipps der Seite auszuprobieren stoppt mich bitte .

Das Projekt:

(Da ich Links noch nicht posten darf, kommt er etwas später . PM falls jemand interessiert ist)

Haarausfall sei, nach der Seite ein Zustand, der aus 7 Dingen resultiert, Mangelernährung, Ungesunde Lebensweise, Haarausfall durch Übersäuerung, Mangel an basischen Mineralien, Haarausfall durch toxische Darmgase, Haarausfall durch Verlustängste und durch Stress.

Die Seite Erklärt freundlicherweiße auch gleich, wie man gegen diese Dinge vorgehen sollte:

Ernährungsumstellung

Da während der Abizeit meine Ernährung durchaus schlecht war, leuchtet dieser Punkt für mich ein. Während der Abizeit habe ich nämlich oft von BK, dem großen M, Schokolade, Zucker und Kaffee ernährt. Zu dem habe ich Nutella für mich entdeckt.

Jetzt wird soweit es geht auf Obst und Gemüse, Vollkorn und Fettarmes Fleisch gesetzt... . Leicht Fallen wird mir dass wohl nur beim Fast Food.... . Ich gehöre zu den Menschen, die sehr viel Zucker Brauchen. Mal sehn ob ich einen Ersatz finde.

Zu dem habe ich mir noch die Hinweiße zu einer guten Ernährung bei HA auf der Seite durchgelesen.

Ich halte mich wohl auch an die da genannten Tipps:

(Selbes Problem wie oben, PM falls am Link interessiert!)

Entsäuerung und Remineralisierung

Da steht man soll sich eine Haarausfallkur besorgen. Kennt jemand eine Gute?

Die anderen Sachen sind günstiger und hab ich zum Teil sogar. Man soll viel Trinken und einen basischen Morgen und Abendtee zu sich nehmen- Die Schweinborstenbürste für die 5 min Bürsten am Tag hab ich schon zu hause liegen .

Darmsanierung und Aufbau der Darmflora

Dafür brauch ich Tabletten. Hoffentlich gibt es sie günstig in der Drogerie... Wenn nicht muss ich mal in der Apotheke fragen. Glaubt ihr ich sollte mich für sowas mal mit meinem Hausarzt in Verbindung setzen?

Basische Haar- und Kopfhautpflege

Shampoo Wechsel ist angesagt. Bis jetzt hab ich Alpezin verwendet. :/ Naja, hat eh keine erfolge gebracht. Man soll Basenshampoos verwenden. Uh... Da red ich nochmal mit meiner Hautärztin drüber, da der pH-Wert der Haut ja eigentlich leicht Sauer ist. Aber über kürzer Zeit sollte es eigentlich gehn.

Am Montag habe ich eh einen Termin

Und dann sagt die Seite auch noch, dass ich ein Haarwuchsmittel brauche. Also etwas, dass den Haarwurzeln die natürlichen nährstoffe gibt, damit diese schneller wachsen.

Bei beiden sachen gehts erstmal in eine Drogerie und dann eventuell in die Apotheke oder ein Naturladen?

Basische Körperpflege

Selbes wie oben. Der Haut wird angeblich die übersäuerung entzogen... Naja, wir werden es sehen

Stress- und Angstbewältigung

Zur Stress bewältigung werde ich darauf achten genug zu schlafen und eine Stunde "Me-Time" alle 3 Tage einführen. In der Zeit les ich dann ein Buch, schreib ein gedicht oder höre musik. Oder bade oder sonst was.

Angstbewältigung... Mir war nicht bewusst, dass ich Angst habe :/ . Naja, ich denke ich werde hier einfach mal mir eine Stunde pro Woche gönnen, in der ich alle meine Ängste auf ein Blattpapier schreibe. Und dann in einer "Me-Time" überlege ich mir Wege, gegen die Ängste vorzugehen. Hat jemand eine bessere Idee ?

Begleitverfahren gegen Haarausfall

Ich werde mir am Montag mal Globalis zusammen stellen lassen , dass sollte reichen.

Okay jetzt noch das letzte:

ZIELE:

- HA dauerhaft beseitigen
- Lebensgefühl steigern?
- Keine Produkte von der Seite kaufen, damit falls es doch nicht klappt mindestens kein Geld dahin fließ.
- Nicht mehr als 15 Euro pro Monat für den Spaß zu zahlen
- Und, dass nicht mein ganzes Leben auf diese Umstellung drauf geht. Wenn es dauerhaft klappen soll, muss es Alltags tauglich sein .

Also bis jetzt bin ich skeptisch. Klingt nach viel Arbeit, aber einige Dinge, die Sie auf der Seite nennen, machen wirklich Sinn. Es ist einen Versuch wert . Hoffentlich wird der Spaß nicht alzu

Teuer.

Am Montag gehts einkaufen und dann startet dieser Versuch offiziell!

So ich wünsche euch allen noch eine wunderschöne Nacht.

Liebe Grüße Luccia!