

---

Subject: Antiaging für Körper und Haar?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 12 Oct 2012 06:25:22 GMT

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

---

Es ist ja mittlerweile bekannt das AGA unter anderem durch Mikro Entzündungen beeinflusst wird.

Dabei sind hauptsächlich freie Radikale verantwortlich.

Es gibt ja diverse Mittel um diese zu bekämpfen zb Vitamin C, Resveratrol, Curcumin, OPC, ECG etc etc

Frei Radikale entstehen durch die Nahrungsaufnahme. Sprich wenn sich mehr Negative Bakterienstämme im Magen befinden entstehen auch Toxine.

Einige Forscher sagen ja auch der Magen ist das grösste Immunsystem von unserem Körper. Dort wird auch am meisten Schwermetalle wie Quecksilber etc gespeichert..

Der 2te Freie Radikalen Produzent sind die Mitochondrien. Diese sind die Kraftwerke unserer Zellen.

Durch die Produktion von Energie (ATP) entstehen durch Oxidation freie Radikale. Die Mitochondrien haben eine eigene DNS welche von unserem Körper nicht so gut geschützt ist wie unsere DNS.

Nun gibt es mehrere wege dem Entgegen zu Wirken.

Bei den Lebensmitteln versuchen sich "Gesund" zu Ernähren. Da hilft es schon mal einfach die Verpackung zu lesen was alles drin ist Eventuell Probiotic NEM`s (Actimel etc könnt ihr vergessen das sind die reinsten Zucker bomben!)

Für die Produktion von neuen Mitochondrien gibt es 3 Möglichkeiten. 2000 Kc Calorien Diät. Regelmässige Workouts oder PQQ

Mit diesen Tips sollte man die Freien Radikalen in den Griff bekommen was sich nicht nur auf die Haare Positiv auswirken sollte das diese ja auch einem Alterungsprozess Unterliegen sondern generell für den gesamten Körper.

Also Antiaging.

Telomerase. Je häufiger unsere Zellen sich teilen desto mehr nehmen die Telomere ab. Es gibt Mittel die die Telomere wieder verlängern jedoch stehen die stark im Verdacht Krebs auszulösen.

ASTRAGALUS kann die Telomere verlängern.

Resveratrol ist die einzige bekannte Substanz die ein Gen aktivieren kann (Überlebens Gen)

Und noch ein wichtiges Antiaging Mittel ist richtig zu Atmen.

Habt ihr noch irgendwelche Anti Aging Tips?

