
Subject: Walnussöl

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:23:40 GMT

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

"Was, lässt das auch Haare wachsen "

Keine Ahnung, ich weiß es noch nicht. Allerdings ihr kennt ja mittlerweile die Sache mit den Omega-6 und Omega-3 Säuren wo der eine Amerikaner behauptet, dass ihm durch die Einnahme der Öle Haare gewachsen sind.

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=8&topic_id=34651&mesg_id=34653&page=

Naja, ich habe mich ja weiterhin informiert, unweilich schon mal aufgeführt, half die Kombination aus Fischöl und Borretschöl bei Hunden, Meerschweinchen und Ratten bei der Bekämpfung allergischer Reaktionen.

Siehe hier:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/27372/2790/0///27a1886a4956585d74fb5d02af479542/#msg_27372

Hunden und Katzen wird das Zeug übrigens gegeben, damit ihr Fell glänzt... Sucht nur mal unter Google nach den Stichworten:

Borretschöl, Hund, Fell...

Verwunderlich, dass Menschen, das nicht essen, oder?

Aber von wegen nur Tierchen, die davon profitieren...

http://www.lef.org/magazine/mag2001/july2001_report_fat_01.html

Von Allergien, Haut- und Haarverbesserung, Atherosklerose, kardiovaskuläre Vorbeugung, Demenzvorbeugung und und und... ist alles dabei, wo es irgendwie was bringen kann...

Wer Zeit hat, liest den genannten Artikel der LEF.

Okay, und jetzt was will ich mit Walnussöl sagen?

Wie schon ausgeführt ist Borretschöl ja eigentlich ein ideales Öl, um sich die Gamma-Linolen-Säure (GLA) zuzuführen. (hat 23% GLA)

Allerdings kostet mich dieses Omega-6-Öl beim billigsten Anbieter, nämlich bei Puritans schon ca 4 € im Monat. Eigentlich eine billige Sache für die Wirkung, die es besitzt.

In Deutschland müsst ihr beim billigsten Anbieter noch immerhin 7 € im Monat berappen. (Ebay, Borretsch von Spinnrad)

Aber hey, wer es sich nicht leisten kann, oder nicht leisten will, oder wie ich gerade noch nicht da hat:

Es gibt Walnussöl!!!

Mit 6-9% GLA auch ein sehr guter Lieferant. Sogar massig Alpha-Linolensäure ist drin.

<http://speiseoele.com/Oele/Walnussoel.htm>

Man vergleiche hier nochmal das Schaubild, damit man weiß, um was es sich handelt:

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=8&topic_id=34651&mesg_id=34653&page=

Und jetzt kommt eben das allerbeste!!! Momentan gibt es 500ml im Aldi für 1,29€ Dafür könnt ihr 5 Monate lang Walnussöl futtern, dass euch die Haare nur so glänzen müssen...

Und eigentlich noch besser: Das Zeug schmeckt ultrageil! Ich fresse ja vieles, was nicht schmeckt, um meine Haare zu erhalten... ABER ich habe das gerade in die Hirse untergemischt... hey ich sage euch: Ein Wohlgenuss. Zarter Nussgeschmack zusammen mit Hirse, verfeinert mit ein wenig Zimt und Honig. MMhhhhh

Und wer jetzt nicht in den Aldi rennt, und sich seinen Vorrat an Walnussöl holt ist grad selbst schuld!!

Viele Grüße Figaro

Hier noch eine super-Erklärung zu den verschiedenen Fett-säuren und ihre Wirkung.
<http://www.pahema.com/cms/abt/81/itemgr/52/fettsaeuren.html>
