

Hallo Leute,

ich leide schon seit längerem unter HA (starke Geheimratsecken und oben wird es auch schon lichter) und hatte mich eigentlich auch schon damit abgefunden.

In den letzten Monaten habe ich mich allerdings viel mit der Frage beschäftigt, warum HA so selten bei Naturvölkern auftritt, solche Menschen aber auch HA bekommen, so bald sie einen westlichen Lebensstil annehmen.

Daraufhin habe ich vor etwa 6 Wochen meine Ernährung radikal umgestellt. Kein Getreide mehr, keine verarbeiteten Lebensmittel. Mein Hauptnahrungsmittel stellt momentan Gemüse dar, gelegentlich etwas Fleisch vom Weiderind oder Fisch oder Eier. Zusätzlich jeden Tag eine Handvoll Obst. Dazu Bockshornkleetableten, Vitam-D-Tabletten und Brennesselsamen. Hinzu kommt moderater Sport 4-5 mal die Woche.

Da ich zudem den Aspekt der Autosuggestion sehr spannend finde, versuche ich es seit 6 Wochen auch damit. Versuche mir intensiv vorzustellen, dass ich volles Haar habe und versuche auch, es als etwas selbstverständlich anzunehmen. Rufe mir immer wieder in Erinnerung, wie ich mit vollem Haar aussah. Insbesondere vor dem Einschlafen versuche ich, mir dies sehr bewusst und real vorzustellen.

Versuche mir also einzureden, dass der "Normalzustand" volles und gesundes Haar ist, und mein Haarausfall nur eine Folge meines Lebenswandels. Hinzukommt, dass ich versuche darauf zu achten, hauptsächlich meinen positiven Gefühlen Raum zu geben und negative, zweifelnde Gefühle wenn möglich nicht zuzulassen (muss dazu schreiben, das ich lange unter Depressionen gelitten habe (aber nicht wegen des Haarausfalls) und ich mir denken könnte, dass dies auch ein Trigger für die HA war)

Für konkrete Ergebnisse ist es noch zu früh. Jedoch habe ich das Gefühl, dass es einen positiven Effekt auf mein Haar am Oberkopf hat. Es fühlt sich dichter und voller an beim Durchfahren (meine Haare sind etwa 2 cm lang).

Ich habe jedoch keine Fotos von vorher gemacht, deswegen kann ich nur mein subjektives Empfinden mitteilen.

Weitere positive Effekte sind eine reinere Haut und allgemein ein sehr gutes Wohlbefinden. Ach ja, ich wasche meine Haare auch seltener und nur noch mit einem ökologischen Shampoo.

Meine Frage ist eigentlich auch, ob es hier User gibt, die ähnliches über einen längeren Zeitraum ausprobiert haben. Würde mich über einen gedankenaustausch sehr freuen.

Beste Grüße,

odomos