
Subject: Mein Regime- Kurze Bewertung

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 11 Sep 2006 19:34:25 GMT

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

Eigentlich hatte ich vor, eine längere Bewertung zu schreiben, da ich ausging, dass es sich lohnen würde. (tabelarisch und mit Daten, wann ich was begonnen habe)

Grundsätzlich ist mal folgendes zu vermerken: Es ist ziemlich schwierig bei all dem Zeugs, das ich einnehme auf irgendeine Wirkung speziell schließen zu können.

Momentan nehme ich all das Zeugs, das in meiner Signatur aufgeführt ist, mit dem Unterschied, dass noch Rosienen und Nüsse dazu gekommen sind (kein Scherz, jetzt!)

(Da ich selbst diesen Beitrag hier unproduktiv finde, soll jeder der sich nicht wirklich dafür interessiert, einfach unten nur die Spalte mit dem Resultat betrachten...)

Das Programm sieht folgendermaßen aus:

Morgens:

0,5ml Minox 5%

0,5ml

Abends:

0,5ml Minox 5%

0,5ml Minox 5 Dr.Proctor Advanced Hair Forumula

Am Vorderkopf:

0,5 ml Spiro 2% (Eigenherstellung)

Das Ket-Shampoo benütze ich selten, oder eben nur 1x die Woche, da es bei 2x Anwendung pro Woche die Haare und die Kopfhaut austrocknet.

Das Proctor-shampoo benutze ich zur Zeit gar nicht, da ich lieber das Advanced morgens auftrage. (und in dem Advanced sind auch alle Bestandteile vom Shampoo enthalten)

Im Verlaufe des Tages trinke ich 2 l grünen Tee. (den ich mittlerweile beinahe schon mag)

Ca 2g Borretschöl

Ca 4g Lachsölkapseln (sind 3 Kapseln von Puritans)

Hirse mal ne Zeit lang jeden Tag, mal gar nicht. (Das Kochen der Rohhirse ist so aufwendig;Wenn ich die Flocken gut vertrage, werde ich die in mein Müslie mischen.)

Sonst gibt es unter der Woche beinahe täglich irgendwas mit Fisch, Reis und Soja. Gemüse und das Zeugs ist ja selbstverständlich. Für weiteres, kann man meinen Ernährungsplan anschauen.

Fin habe ich vor 3 Monaten wegen Nebenwirkungen abgesetzt. Hatte starke Potenzprobleme und bekam Falten. Beide Nebenwirkungen sind beinahe vollständig wieder zurückgegangen.

(Super gewirkt hat übrigens die Vitamin C-Creme. Habe Bilder wegen der Haut gemacht. Wer sich dafür interessiert, kann mich mal kurz anschreiben)

Nun zum Ergebnis:

Auch in Zeiten, wo ich das volle obige Programm durchgeführt habe, konnte ich keinen nennenswerten veränderten Haarausfall feststellen. Das soll heißen, dass ich sowohl beim „Haareziehen“ auch beim Haarewaschen, Haare in Hand habe.

Ich bin mir ziemlich sicher (wegen Fotos), dass mir von Juni-Juli Haare in den Schläfen nachgewachsen sind. Allerdings wirklich nur sehr wenige. Die meisten würden auf den Fotos gar nicht bemerken. Auf keinen Fall ist die Haarlinie vorne jedoch zurückgewichen. Da bin ich mir sicher!

In dieser Zeit habe ich nahezu das volle Regime gefahren.

Bin dann für 3 Wochen in Urlaub gefahren.

Konnte in der Zeit nur das topische Zeug benutzen.

Leider musste ich feststellen, dass mir in der Zeit die Haare wieder DEFINITIV zurückgegangen sind. (Habe eindeutige Fotos.) Allerdings ist auch hier der Unterschied so minimal, dass es wahrscheinlich wieder niemand bemerken würde

Dass mir die Haare wieder zurückgegangen sind, kann nun entweder daran liegen, dass das Zeug, das ich esse, wirklich eine Wirkung hat.

Oder- das ist auch möglich- mein Spiro war zu alt. Das Spiro hat sich nämlich leider irgendwie nach 3 Wochen gelb verfärbt...und normalerweise ist es glasklar...

Resultat:

Das gesamte Regime scheint mir dahingehend zu wirken, dass es (bei mir) zumindestens einen weiteren Rückgang der Haare verhindert.

Das Proctor-Mittel zeigt nach bisher knapp 3-4 Monaten Anwendung keine Wirkung.

(gemäß der Beschreibung sollen mindestens 3-6 Monate erforderlich sein, bevor es eine Wirkung zeigt)

Naja, hoffe ihr konntet irgendetwas mit der Bewertung anfangen. Wie gesagt, es hätte sich nicht gelohnt, das ganze noch ausführlicher zu gestalten....