
Subject: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Wed, 21 Aug 2013 20:23:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachdem ich mein Voltaren Experiment vorzeitig beenden musste wegen angegriffener Kopfhaut und wieder verstärkten Haarausfall habe ich alles was ich bis jetzt unternommen habe abgebrochen um vollkommen neu anzufangen.

Was habe ich getan?

Für meinen Hormonhaushalt nehme ich jetzt täglich:

2 Pumpstöße Progesteron Creme (macht einen Wert von 40) aufgetragen- DHT Blocken und fast natürlich Östi Überschuss zurück fahren

4 Kapseln mexikanische Yamswurzel (die ganze Wurzel keine billigen Extrakt Produkte) in der Yamswurzel sind noch viel mehr Hormonregulierende Stoffe drin als nur die Creme

2 Teelöfel Bio Blütenpollen über Nacht in Glas Milch aufgelöst

1 Spitze Gelee Royal-Afrikanischer Herkunft

2 Kapseln Mangnolia um das Cortisol nach unten zu drücken und DHEA zu erhöhen.

12 Tabletten "Mähne der Schwarzen Rappen" ein chinesisches Kräutergemisch gegen Haarausfall aus der chinesischen Medizin. Hauptwirkung ist hier die Stärkung der Nieren und DHEA Produktion.

4 Esslöffel Leinsamen DHT blocken.

Nahrungsergänzungsmittel:

Vit D täglich (Tropfen) habe meinen Spiegel vor 5 Tagen erst auf 100 erhöht und will den erstmal auf 100 halten.- Testosteron anheben was gut ist da ich ja gleichzeitig das DHT blocke siehe Progi Creme.

hochdosiertes flüssiges Magnesium -besser verfügbar! Sprühe es jedesmal beim trinken in mein Fachinger.

Rotklee

Jod aus der braunalge

Aminosäuren Komplex aus L-Prolin und L-Lysin

Regelmäßige hochdosierte B Vitamin Infusionen vom Arzt

Zink Chelat

Tee der Weisen- senkt den Cholesterin Spiegel aus der chinesischen Medizin

Für mein Säure Basenhaushalt

Bio Gerstengrass

Bio Moringa

Dr jacobs Basenpulver

Bentonit Zeolith Pulver täglich

Selbstgemachter Knoblauch Zitronensaft

MSM

Dann fahre ich weiterhin eine strenge Paleo Diät (Insulinarm) und Histaminarm und habe auch noch mein Shampoo gewechselt. Wasche meine Haare nur noch mit Waschnüssen angereichert mit Zitronensaft Ist zwar etwas Arbeit da ich meine Haare Schulterlang wie ein Indianer trage.

Und Ergebnis ist mein Haarausfall ist gestoppt. Wie es mit Neuwuchs aussieht dazu werde in ein paar Wochen meine Erfahrungen noch einmal posten.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [pilos](#) on Wed, 21 Aug 2013 20:33:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei dem ganzen ist das preis leistung verhältniss äusserst unausgewogen richtung preis

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 21 Aug 2013 20:33:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und was davon genau denkst du hat nun den HA gestoppt ?

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Wed, 21 Aug 2013 20:38:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu Pilo:

Ja das geht sehr ins Geld. Aber ich habe meine Produkte auch so ausgewählt das ich mir auch noch ein paar andere Nebeneffekte verspreche nicht nur Stop des Haarausfalls. Das teuerste sind aber nicht die ganzen Nahrungsergänzungsmittel sondern die Umstellung meiner Ernährung auf Bio vom Bauern nebenan. Ein Huhn kostet da gerne mal über 25 Euro! Ein ganzer Einkaufswagen mit Bioprodukten da bin ich oft 300-400 Euro los. Das haut am meisten ins Geld. Da kommt einiges zusammen. Bio Paprika ist für mich da noch die größte Abzocke überhaupt. Habe oft das Gefühl was heute teuer als Bio verkauft wird war in den 60er u. 70er ganz normale Nahrung in den Supermärkten. Alles ist teuer geworden. Hat damals eigentlich in D-Mark Zeiten ein Kasten Fachinger 12,99 Euro also über 20 DM gekostet?? Kann mich da nicht mehr erinnern

Zu PeterNorth:

Ganz ehrlich??? Keine Ahnung!

Habe bei meiner Liste noch Curcuma vergessen. Nehme das ich Höchstmengen täglich ein.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 21 Aug 2013 20:47:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erkundige dich mal über heilpilze / vitalpilze ! siehe meine signatur. haben mir in einigen sachen geholfen > chinesische heilmediziner. jahrhunderte lang bewährt

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Wed, 21 Aug 2013 20:56:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Wed, 21 August 2013 22:47 erkundige dich mal über heilpilze / vitalpilze ! siehe meine signatur. haben mir in einigen sachen geholfen > chinesische heilmediziner. jahrhunderte lang bewährt

Habe eine Zeitlang diesen Pilz hier regelmäßig genommen. Danke für den Tipp werde mal wieder eine Kur starten. Nehme da jetzt Curcuma, ist auf Dauer billiger, aber der Pilz ist auch sehr gut!!

<http://www.chinesischekrauter.com/de/krauterprodukte/nach-kategorien/wans-und-tabletten/199-konigspilz-yunzhi>

und die nehme ich momentan gegen Haarausfall. Hatte die schon vor meiner Minox Zeit mit Erfolg genommen und dann einfach abgesetzt dachte wohl Minox macht das schon da brauche ich die nicht mehr..

<http://www.chinesischekrauter.com/de/krauterprodukte/nach-kategorien/wans-und-tabletten/119-mahne-des-schwarzen-rappen>

Eines ist mir dennoch aufgefallen.

Am Anfang habe ich noch die "Männer Progesteron" Creme mit Wert von 10 bei Bi... gekauft und 1 Monat aufgetragen. Keine Änderung im Wohlbefinden. Dann habe ich schon alleine aus Kostengründen die Frauencreme mit immerhin Wert 20 gekauft. Und ca 10-12 Tage 20 verschmiert. Auch keine Änderung gespürt zu dieser Zeit hatte ich noch Voltaren genommen. Erst als ich 40 auftrage merke ich eine Änderung . Welche? Ich fühle mich einfach wohler. Ob das was mit dem Haarausfall zu tun hat? Keine Ahnung. Zu dieser Zeit hatte ich auch schon alle anderen Dinge wie Yams etc eingenommen. Ich werde aber das Proges nochmals auf 60 vielleicht 80 steigern und einfach beobachten.

Nach den ganzen Jahren(über 10 Jahre) hin und her und bestimmt weit über 100 ausprobiertes Produkte gegen Haarausfall würde ich aus heutiger Sicht 4 Ratschläge jedem Neuling gegen Haarausfall weitergeben und 3 davon sind Empfehlungen.

1. Progesteron
2. Minox -wenn man mit den Nebenwirkungen leben kann-ich konnte es nicht daher von mir persönlich keine Empfehlung
3. ein gutes Shampoo. Damit ist ein Shampoo gemeint das so wenig Kopfhautjucken verursacht wie möglich! Mein Tipp 2-3 Tage testen juckt die Kopfhaut zuviel sofort wechseln und so lange testen bis das Jucken verschwindet oder nur sehr gering spürbar ist. Vielen hilft z.B Ket ich nehme derzeit Waschnüsse jeder hat da sein eigenes
4. Insulindiät!

Da ich jetzt schon weiß da ich per PM Fragen zu der Yams Wurzel bekomme beantworte ich die mal gleich da ich nicht soviel Zeit habe PM regelmäßig zu beantworten. Zu allen anderen Produkten sollte bei Interesse google helfen können. Ich will da keine Werbung machen. Wie schon geschrieben melde ich mich dann in ein paar Wochen wieder. Bis dann.

<http://www.mexican-wild-yam.com/shop/yamswurzel-die-ganze-wurzel-und-kein-extrakt.html?gclid=CluA6r23j7kCFcOV3godpwsAxQ>

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [Jose](#) on Wed, 21 Aug 2013 21:36:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ PeterNorth wobei hat dir der Pilz geholfen wen ich das fragen darf?

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [ru-power](#) on Wed, 21 Aug 2013 22:16:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant..

am Progesteron, YAMS, Rotklee könnte was dran sein. Werde auch auf den Progikram aufsteigen denke ich, Rotklee + Isoflavone nehm ich seit einem Monat und habe davon eine trockene Stirn (trotz Fin) bekommen und so langsam wird die Front besser (Extrem dicke neue Haare). Selbst jez nach dem Training ist die Stirn trocken!

Aber stellt der Körper dann nicht weniger Progesteron her wenn ich das zu mir nehme? Quasi down/upregulation.. hodenatrophie usw?!

trägst du das Progesteron auf deine KOPfhaut auf oder sonstwo am Körper? Nebenwirkungen möglich?

Nem Neuling sollte man aber noch Fin empfehlen.. es wirkt definitiv und SEHR gut- jedenfalls bei mir..

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [Gorilla](#) on Thu, 22 Aug 2013 07:12:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Neulich war hier zu lesen im Forum das einer bei längerer YAMS Einnahme vermehrt HA bekam und dies auch mit einer Quelle belegte worauf YAMS bei Frauen pos. aufs Haar wirken, bei Männern aber angeblich negativ.... hmm?

Weis nicht ob ich wieder aufsteigen soll, bin nur auf Rotklee unterwegs

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen

Posted by [opti](#) on Thu, 22 Aug 2013 07:48:24 GMT

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

@ padesch :

d.h du schwitzt gar nicht oder wie meinst du das?

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [ru-power](#) on Thu, 22 Aug 2013 09:22:01 GMT

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

opti schrieb am Thu, 22 August 2013 09:48@ padesch :

d.h du schwitzt gar nicht oder wie meinst du das?

Das auch.. dazu gleich. Ich hatte eine fettige Stirn, dh. die Haut hat mehr gefettet.. die war leicht spiegelnd abends.. und bappisch.

Ich habe vor meiner FlN-Zeit extrem geschwitzt.. nach 5min joggen war ich schon halb nass. Nach 3-4 Monaten Fin hat sich das noch stark verschlimmert! Jetzt ist es fast normalisiert.. schwitze kaum bzw wie ein normaler Mensch.

Ob Yams was bringt, kA. Rotklee und Soja denke ich schon.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [ynneb](#) on Thu, 22 Aug 2013 14:08:48 GMT

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

Die Aminos (Lysin und Prolin)solltest du wenn möglich in Pulver Form einnehmen.
Um Geld zu sparen

In Kapseln sind Aminos total überteuert.

Generell wenn möglich Pulver vor kapseln vorziehen

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [samy1.0](#) on Thu, 22 Aug 2013 14:09:54 GMT

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

@City66

Was für eine Progesteron Creme nimmst du?

Muss man diese auf den Kopf auftragen, oder wirkt sie systemisch?

Ig

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 22 Aug 2013 15:32:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Jose:

Die beiden pilze stammen aus der chinesischen Heilkunst und aben schon einiges an jahrhunderten auf dem Buckel. Mir helfen diese für meine Verdauung, für mein körperliches Wohlbefinden.

ich bin absolut kein bio verfechter oder befürworter, sondern durch Erfahrungen aus meiner Bekanntschaft darauf aufmerksam geworden. die richtigen pilze zu kaufen war dann mühevollle Kleinstarbeit, da man oft für viel geld schlechte quali bekommt. ich nehme die pilze in pulverform, in kapseln jeden tag morgens und abends.

googelt selber nach den pilzen und macht euch selber ein Bild. Bei mir hat der Pilz anfangs sofort angeschlagen, dann nach 1 Woche nachgelassen und wollte die beiden pilze schon wieder absetzen, doch jetzt spühre ich eine dauerhafte Wirkung ohne an der Dosierung was geändert zu haben. Solange ging es mir noch nie am Stück gut, wie es mir jetzt geht. Die Pilze regeln sämtliche Prozesse in Deinem Körper und entgiften zudem auch noch, aber googelt selber danach. ist zuviel text zum tippen.

Produktdetails und Markennamen möchte ich keine nennen, da ich nicht weiss, in wie weit ich das darf/nicht darf.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [NKM64](#) on Thu, 22 Aug 2013 16:00:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir geht's jetzt in den 3. Monat mit der "Mähne des Schwarzen Rappen", dazu habe ich das Shampoo des mysteriösen Mönchs täglich in Anwendung, Resultat bisher : Null! Da war Zigavus m.E. effektiver. Ab wann setzt bei der "Mähne des..." die Wirkung ein?

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [ynneb](#) on Thu, 22 Aug 2013 17:02:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@city 66

Wie kommst du auf 40mg/tag ?

Ich denke das 40mg zu viel ist und 20mg/tag wird reichen.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Thu, 22 Aug 2013 17:10:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@samy

Ich trage die Creme auf die Haut auf - nicht als Lösung auf die Kopfhaut.

@NKM64

Ab Monat 3-4 solltest du was merken.

Konntest du auch beobachten, dass deine Haare dunkler wurden? Bei mir ist die Wirkung ähnlich wie damals unter Minox gewesen. Die Haare die nach 2-3 Monaten Behandlung nachwachsen sind dunkler.

@ynneb

Bei Progi gibt es kein zuviel in dem Sinne. Die Dosis bei der du dich wohl fühlst ist richtig für dich, Wenn du zuviel Prog nimmst und dein Körper damit nicht umgehen kann, dann wirst du das schon merken z.B starke Kopfschmerzen etc.. Ich habe mit 20 keine Wirkung gehabt. Erst mit 40 hat sich mein "Wohlbefinden" merklich verbessert. Vielleicht bringen 60 oder 80 nochmals eine Steigerung, das werde ich demnächst noch mal ausprobieren.

Es gibt bzw gab mal eine Facebook Progi Gruppe. Die Leiterin dieser Gruppe hat geschrieben Prog 100 entspricht der Fin Einnahme. Vielleicht findest du noch den Artikel im Netz musst mal schauen.

Das Problem bei Progi ist sowieso das du nicht einfach rechnen kannst wie z.B bei Vitaminen. Du kannst deinen aktuellen Progi Wert z.B über Speichel bestimmen und hast einen Wert von 80 im unteren Grenzbereich und willst auf 140. Es ist ganz schwer vorher abzusehen wie du auf 140 kommst. Musst halt ständig wieder den Wert messen lassen. Aber der Wert ist sowieso fast ohne Aussagekraft. Was nützt dir ein Progi Wert im Normbereich und du fühlst dich schlecht und mit einem Wert über der Norm bist du ein neuer Mensch? Die ganze Hormongeschichte ist sehr kompliziert und erfordert von dir ein sensibles Körpergefühl.

Danke für den Tipp. Ich kaufe immer sehr kostenkünstig ein wofür habe ich schließlich das Internet.

Z:B hier für 2 Monate Rotklee für nur 11 Euro das macht 6 Euro für einen ganzen Monat!

<http://www.hannes-pharma.de/shop/index.php?page=product&info=502>

und hier meine Aminosäuren Lyson und Prolin 250 Tabletten für Euro 14,90

http://www.ebay.de/itm/275mg-L-Lysin-275mg-L-Prolin-250-Tabletten-52-84-1kg-Bindegewebe-Kollagen-/150955696609?pt=Sport_Fitness_Fitnessernahrung&hash=item2325a921e1

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [NKM64](#) on Thu, 22 Aug 2013 18:58:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wurde schon 2x angesprochen, ob ich die Haare tönen würde. Mir fällt nicht auf, dass sie dunkler wären, aber ich checke die Haare so oft am Tag im Spiegel, dass ich eine "schleichende" Veränderung nicht wahrnehmen kann. Von daher bleib ich noch mind. 2-3 Monate dran und hoffe, auch beim Haarwuchs tut sich was.

Danke für den Aminosäure Tipp! Sehr günstig. Ist die Quali auch gut?

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [samy1.0](#) on Thu, 22 Aug 2013 21:06:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Thu, 22 August 2013 20:58 Ich wurde schon 2x angesprochen, ob ich die Haare tönen würde. Mir fällt nicht auf, dass sie dunkler wären, aber ich checke die Haare so oft am Tag im Spiegel, dass ich eine "schleichende" Veränderung nicht wahrnehmen kann. Von daher bleib ich noch mind. 2-3 Monate dran und hoffe, auch beim Haarwuchs tut sich was.

Danke für den Aminosäure Tipp! Sehr günstig. Ist die Quali auch gut?

Sind die Haare jetzt (angeblich) durch Progesteron Creme dunkler geworden?

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [mike](#) on Thu, 22 Aug 2013 21:24:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Progesteron, Testosteron, E2 machen dunkler (auch augenbrauen)

E1, E3, DHT (bei gewissen voraussetzungen) heller

meine pers. einschätzung...

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Thu, 22 Aug 2013 22:25:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Thu, 22 August 2013 20:58Ich wurde schon 2x angesprochen, ob ich die Haare tönen würde. Mir fällt nicht auf, dass sie dunkler wären, aber ich checke die Haare so oft am Tag im Spiegel, dass ich eine "schleichende" Veränderung nicht wahrnehmen kann. Von daher bleib ich noch mind. 2-3 Monate dran und hoffe, auch beim Haarwuchs tut sich was.

Danke für den Aminosäure Tipp! Sehr günstig. Ist die Quali auch gut?

Der Hauptbestandteil von den "schwarzen Raoppen " ist Fo Ti

Ein Tipp von mir. Die schwarzen Rappen gehen ganz schön ins Geld.

Du kannst auch für 11 Euro nur Fo Ti kaufen z.B hier:

<http://www.terraelements.de/Produkte/Nahrungsergaenzung/Kraeuter/Fo-Ti-Pulver-100-g.html?listtype=search&searchparam=Fo%20ti>

Die schwarzen Rappen haben zwar noch andere Kräuter aber wie schon gesagt Hauptbestandteil ist Fo Ti.

Naja 100g kosten hier 12 Euro. Ein Teelöffel sind ca 4-5g. Sind auch nur 20 Tage und dafür sind die Rappen bei TCM höherkonzentriert also 1:5 macht dann wohl nicht die Super Ersparnis. Ich werde mal schauen ob es Fo Ti woanders noch billiger gibt.

Eins ist aber klar die Qualität bei

<http://www.chinesischekrauter.com/>

ist unübertroffen. Mein chinesischer Arzt hat viele Kräuter ausprobiert und er hält ganz große Stücke auf Dr Hoffmann und dessen Produkte.

Ja mein Arzt hat sogar seine Zungendiagnose getestet auch die ist auf dem Punkt und die bietet Dr. Hoffmann sogar kostenlos über seinen Shop an. Laut Aussage meines Arztes ist Dr. Hoffmann einer der besten chinesischen Ärzte die wir momentan in Europa haben und sonst ist er mit Lob gerade an Kollegen mehr als sparsam! Die Produkte sind top. Nur können sich wohl viele die Dauereinnahme nicht leisten. Daher mein Tipp Fo Ti kann man auch einzeln in vielen anderen Shops kaufen.

Und hier was zu Fo Ti:

Bei Fo-Ti (He Shou Wu) handelt es sich um den vielblütigen Knöterich, eine Kletterpflanze deren Wurzel zu feinem Pulver vermahlen wird. Der Name He Shou Wu bedeutet "Mann mit den

schwarzen Haaren" und stammt aus China, wo Fo-Ti eines der wichtigsten Kräuter ist und unter anderem zum Erhalt der natürlichen Haarfarbe verwendet wird.

Eigenschaften im Detail:

- auch bekannt als He Shou Wu
- schonend gemahlene Wurzelpulver
- genutzt in der traditionellen chinesischen Medizin
- traditionell zubereitet
- energetisierend & vitalisierend
- rein pflanzlich

Fo Ti

Fo-Ti (*Polygonum multiflorum*) ist eine Pflanze nach der traditionellen chinesischen Medizin zu erhalten und zu stabilisieren, das Pigment in den Haaren. Fo-Ti auch verlangsamt Altern, beugt Haarausfall vor und Muskelmasse. Positive Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und den Eisprung bei Frauen zu induzieren. Fo-Ti ist in der traditionellen chinesischen Medizin wird auch zur Unterstützung der Nierenfunktion - zu ihrer Reinigung und Beseitigung Funktionen, die allmählich ab mit zunehmendem Alter zu verbessern.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Thu, 22 Aug 2013 23:01:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab noch mal auf die schnelle geschaut.

Hier gibt es 125 g Fo ti für 14,95

<http://www.pureraw.de/FoTi>

Hier noch was zu Fo Ti:

<http://www.wirkstofflexikon.com/data/de/Fo-Ti.html>

Fo-Ti (He Shou Wu)

He Shou Wu - Das Beste für die Haare - aus China

Wörtlich übersetzt heißt He Shou Wu, »Herr mit schwarzen Haaren«, womit auf die verjüngenden und jugenderhaltenden Eigenschaften dieses pflanzlichen Tonikums angespielt wird. Fo-Ti wird aus der Wurzel von Polygonum multi florum gewonnen und ist ein sehr bekanntes chinesisches Tonikum, dem blutreinigende und energiefördernde sowie Eigenschaften zur Stärkung von Haar und Zähnen zugeschrieben werden. Weithin wird es bei regelmäßiger Einnahme auch als potentes Sexualtonikum angesehen, das die Spermaproduktion bei Männern und die Fruchtbarkeit bei Frauen fördert. Untersuchungen in China zeigten, dass es darüber hinaus erhöhten Cholesterinspiegel senkt.

Ärzte für Traditionelle Chinesische Medizin verschreiben die Wurzel ihren Patienten, um deren Energielevel zu erhöhen, das Blut zu reinigen und die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen. Fo-Ti enthält so genannte Glycoside, welche bei Verstopfung helfen. In klinischen Studien konnte Fo-Ti Bluthochdruck und zu hohes Cholesterin senken. Dadurch nimmt die Anfälligkeit für Herz-Kreislaferkrankungen bei einer regelmäßigen Einnahme von Fo-Ti deutlich ab.

Der Extrakt aus dem Polygolum multiflorum, chinesisches Fo-Ti, ist einer der bekanntesten und berühmtesten asiatischen Kräuterextrakte. Millionen haben Fo-Ti in diesem Teil der Welt täglich im Gebrauch. Nicht ohne Grund, denn Fo-Ti hat sich über die Jahrhunderte einen Namen als Erhalter von Jugendlichkeit und sexueller Leistungsfähigkeit erworben. Es gilt als das Tonikum für Vitalität, Frische und Energie. Diese Pflanze wird in der traditionellen Kräuterkunde vor allem für ältere Menschen empfohlen, die sich wieder ein erfülltes Sexualleben wünschen und für Männer, die unter Impotenz leiden.

„Frauen erhalten mit Fo-Ti festes Haar mit Volumen. Männer stoppen mit Fo-Ti Haarausfall. Bei beiden Geschlechtern stoppt Fo-Ti das Ergrauen der Haare.“ (Quelle: Enzyklopädie der chinesischen Heilkräuter) In der so genannten Faserschicht der Haare befinden sich die Farbpigmente (Melanine). durch das Mischungsverhältnis des Schwarz-Braun-Pigments zum Rot-Pigment wird die Haarfarbe des Menschen bestimmt. Um die Faserschicht herum wird das Haar durch eine Schuppenschicht geschützt. Weil diese durchsichtig ist, schimmern die Farbpigmente des Haares durch sie hindurch. Stehen die Schuppen dieser Schicht ab, erscheint die Haarfarbe stumpf, liegen sie dagegen an, leuchten die Farbpigmente in der Faserschicht kraftvoll durch die Schuppenschicht hindurch. Mit den Jahren lässt die Produktion der Melanine nach. Um die Melaninproduktion aufrecht zu erhalten, werden in China traditionell die Wurzeln der Pflanze Fo-Ti verzehrt.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [City66](#) on Fri, 23 Aug 2013 01:39:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Thu, 22 August 2013 09:12Neulich war hier zu lesen im Forum das einer bei längerer YAMS Einnahme vermehrt HA bekam und dies auch mit einer Quelle belegte worauf YAMS bei Frauen pos. aufs Haar wirken, bei Männern aber angeblich negativ.... hmm?

Weis nicht ob ich wieder aufsteigen soll, bin nur auf Rotklee unterwegs

Yams steht im direktem Zusammenhang mit DHEA.

Yams Wurzel Konzentrat aus Mexiko enthält Sterole und sekundäre Pflanzenstoffe wie Diosgenin, woraus der Körper u.a. DHEA bilden kann -

und das wird er auch tun solange die Nebennieren noch gut funktionieren. Das bedeutet wenn dein Testo Spiegel schon sowieso an der oberen Grenze oder drüber liegt und du noch Yams nimmst das widerum DHEA -Testo erhöht dann wirst du zuviel haben-Testo Akne und Haarausfall.

Gerade unter Yams berichten auch Frauen die sowieso schon einen hohen Testo Wert hatten von Akne, Haarausfall und Bartwuchs.

Andere Frauen wie Männer die Testo im unteren Bereich hatten haben von Yams und DHEA nur profitiert. Haarausfall gestoppt-bessere Haut etc.

Weil da DHEA im Körper verarbeitet wurde und das Testo nicht zu hoch kam.

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [NKM64](#) on Fri, 23 Aug 2013 03:40:51 GMT

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

An Fo-Ti hab ich auch schon gedacht. Da setze ich an, sobald meine "Mähne" Tabletten aus sind. Tolle Einkaufs Links, danke!

Subject: Aw: Haarausfall wieder im Griff bekommen
Posted by [samy1.0](#) on Tue, 27 Aug 2013 22:01:30 GMT

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

NKM64 schrieb am Fri, 23 August 2013 05:40An Fo-Ti hab ich auch schon gedacht. Da setze ich an, sobald meine "Mähne" Tabletten aus sind. Tolle Einkaufs Links, danke!

Aber Fo-Ti ist doch in den Mähne Tabs. enthalten.
