

Dit is een artikel van Nick Heising over haar

Haarverlies

Dat mannen hun haren verliezen is algemeen geaccepteerd. Maar bij vrouwen is dat minder bekend en minder geaccepteerd, om niet te zeggen een taboe. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat levensstijl en voeding een belangrijke rol spelen. Daar kun je voor het grootste deel ook wel invloed op uit oefenen. Natuurlijk spelen genetische factoren een rol, daar heb je geen invloed op alhoewel je ook hier met voeding en levensstijl kunt compenseren.

Van binnen en van buiten

Er zijn veel oorzaken voor haarverlies, maar meestal komt het van binnenuit. Minder vrouwelijke (oestrogenen) en meer mannelijke hormonen (testosteron) in het bloed, diabetes, medicijnen (cholesterol- en bloeddruk verlagende middelen), een schommelende hormoonhuishouding (zoals tijdens de menopauze omdat het evenwicht in het hormoonsysteem verandert als gevolg van de menopauze), slechte voeding (gebrek aan eiwitten en vitamine B), een slecht werkende schildklier, stress en roken. En vele vrouwen gebruiken föhns en te veel stylingproducten, die slecht zijn voor het haar.

De hoeveelheid haar neemt sowieso af, met het ouder worden.

- * Tussen ons twintigste en dertigste jaar hebben we ongeveer 615 haarzakjes per vierkante centimeter.
- * Rond ons vijftigste zijn daar nog zo'n 485 van over.
- * Tegen ons tachtigste jaar zijn dat er nog ongeveer 435.
- * Gemiddeld telt een hoofd 100.000 haren.
- * Roodharige mensen hebben met 90.000 de minste en blondines met 150.000 de meeste haren.
- * Het haar groeit maximaal een halve millimeter per dag.
- * Elke dag verliezen we zo'n 100 haren.

Sommige vrouwen verliezen niet alleen een beetje haar maar alles, dat is heeft dan te maken met speciale omstandigheden. Bijvoorbeeld mensen die lijden aan alopecia totalis (totaalverlies op het hoofd), alopecia universalis (haarverlies op hoofd en lichaam), of vrouwen die chemo en bestralingen moeten ondergaan. Over de oorzaken van alopecia is er nog weinig bekend. Remedies zijn er evenmin. Soms wordt er door artsen corticosteroiden voorgeschreven. Met matig succes overigens. Na chemo- en radiotherapie begint het haar binnen zes maanden weer te groeien. Na bestraling is dat niet altijd zeker.

Goed verborgen

Haarverlies is een groot taboe onder vrouwen, slechts 7,6% van de ondervraagden geeft aan iemand te kennen die kampt met dunner wordend haar en/ of haarverlies. Hoe dat komt, is duidelijk: maar liefst 77,2% van de vrouwen met haarproblemen schaamt zich en 1 op de 3 vrouwen probeert het te verbergen. Meer dan 50% voelt zich minder mooi en 28,7% geeft aan dat het hun zelfvertrouwen aantast. We verbergen het liever, terwijl we eigenlijk naar de dokter zouden moeten, zodat de oorzaak kan worden vastgesteld.



Een natuurlijke verbetering met welke producten van Sunrider?

Haargroei is een onderdeel van de algehele gezondheid.

Het gebruik van de basis producten, **Nuplus, Calli en Quinary** zal in de meeste gevallen een duidelijke verbetering te zien geven.

De belangrijkste oorzaak ligt toch meestal in het hormoonsysteem.

Extra **Prime Again** versterkt het hormoonsysteem.

Daarnaast is **Beauty Pearl** een belangrijke voeding om de balans van het hormoonsysteem te herstellen en wat extra calcium binnen te krijgen.

Ook een zuur base evenwicht wat uit balans is kan een rol spelen.

Beperk, koffie, alcohol en vlees. Je kunt je haar een handje helpen met het kiezen van haarvriendelijke voedingsmiddelen die vol **omega-3 vetzuren** zitten en langzaam verteren, zoals **olijven, olijf- en lijnzaadolie, zalm, havermout, amandelen, verse groente en fruit en avocado.**

Een evenwichtige, **eiwitrijke voeding die rijk is aan vitaminen A,C en E, foliumzuur, bètacaroteen en zink helpt om gezond haar** te produceren, denk hierbij ook aan **Vitafruit** van Sunrider als aanvulling naast natuurlijk **extra Nuplus.**

Mocht het haarverlies ernstige vormen aannemen en niet verdwijnen ook niet na veranderingen in dieet dan is het goed om langs te gaan bij de huisarts. Die zal voor zijn diagnose willen weten: hoe ernstig het haarverlies is en hoeveel haar verlies je per dag? Wanneer is het begonnen? Liggen er veel haren op uw hoofdkussens of blijft er veel achter in de haarborstel? Hoe vallen de haren precies uit: met wortel en al of breken ze af? Zo kan hij een analyse maken of je doorverwijzen. Ook huid en haarzakjes worden onder de loep genomen.

Verzorgen en voorkomen

In verreweg de meeste gevallen is haarverlies te voorkomen door goede voeding en verzorging.

*Kies de **Kandesn of Oi-lin shampoos met een neutrale pH-waarde (5.5).**

Shampoo die niet ph neutraal is, vormen een zware belasting voor de huid en voor het haar omdat ze dit teveel uitdrogen.

*Gebruik de voedende **Kandesn of Oilin Conditioner.** Veel mensen willen daarop nog wel eens besparen. Maar net als voor alles in het lichaam geldt, reinigen en voeden is belangrijk.

Conditioner geeft voeding aan het haar!

- * Geef jezelf een hoofdmassage: goed voor de bloedcirculatie en haargroei.
- * Dep uw natte haar droog. Niet wrijven!
- * Gebruik de föhn zo min mogelijk.
- * Vermijd het gebruik van metalen borstels, kies liever voor een kunststof kam of grove borstel met afgeronde punten.
- * Draag geen paardenstaart of strakke vlechten die 't haar onder spanning zetten.



FRAGMENT VAN EEN SCHILDERIJ VAN MIJ (VERKOCHT) GETITELD: "TAVERNA".

IK HEB DE AMBITIE OM HAAR ZO MOOI MOGELIJK TE SCHILDEREN EN MET MEER VOLUME TE TEKENEN WAT BIJ EEN KARIKAATUUR PRACHTIG IS.

