

## Haare sind ein Seismograph für unser seelisch-körperliches Befinden

Auch unsere Haare unterliegen einem Bio-Rhythmus. Auf eine Wachstumsphase folgt eine Ruhephase und darauf eine Ausfallphase. Es ist daher normal, wenn man täglich Haare verliert.

Würden wir eine Haarsträhne, die 1 Jahr lang gewachsen ist, einer mikroskopischen Untersuchung unterziehen, könnten wir diese in Sektionen unterteilen, die alle 4 Jahreszeiten oder die zwölf Monate repräsentieren. Jeder einzelne Abschnitt offenbart, welche Speisen verzehrt, welche Krankheiten durchlebt und welche mentalen Stadien auftraten.



**Vermehrter Haarausfall**, d.h. mehr als 100 Haare pro Tag, ist aus naturheilkundlicher Sicht immer ein Anzeichen dafür, dass Störungen im Organismus vorliegen, sowohl die körperliche als auch seelische Ebenen betreffen können.

Einer der häufigsten Gründe ist eine **gestörte Darmfunktion**.

Die vom Darm aufgenommene Nahrung kann beispielsweise nicht richtig verstoffwechselt werden. Die Folge ist eine Mangelerscheinung. Der Körper versorgt erst einmal lebenswichtige Organe und die Haarwurzeln sind unterversorgt.

Haarausfall durch **Umwelteinflüsse und Übersäuerung**.

Eine Übersäuerung – Azidose – begünstigt Haarausfall. Die Ursache liegt meistens im allzu reichlichen Verzehr von Nahrungs- und Genussmittel wie Fleisch, Süßigkeiten, Kaffee, schwarzem Tee, süßen Getränken, Alkohol, Nikotin.

**In unserer Ernährungsphilosophie entspricht dies vorrangig „Yin“-betonte Nahrungsmittel.**

Aber auch Stress, negative Gedanken, Bewegungsmangel, Zahn- und Umweltgifte können zur Übersäuerung des Organismus führen.

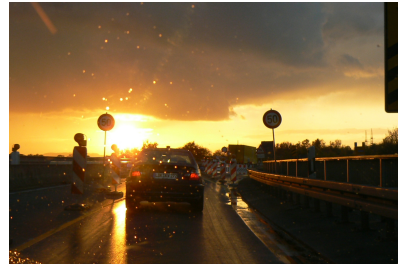
Hormone werden von der Übersäuerung beeinflusst und geraten aus ihrem Gleichgewicht. Mineralien werden aus den Körperdepots herausgezogen und Vitamine vermehrt verbraucht. Es können Muskelverspannungen, Osteoporose aber auch ein seelisches Ungleichgewicht, Depressionen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit entstehen.

Ist der Körper sauer, ist der Mensch sauer und schleichend entsteht ein Nährboden für Krankheiten.

**Der Schlüssel zu gesundem schönen Haar liegt in der Ursachenerkennung wie z.B. Ernährung oder Stress.**

Eine yangige **Ernährung** bringt kräftiges, glänzendes und lockigeres Haare hervor.

In unseren Lebensmittelgeschäften werden aber fast ausschließlich yinige Lebensmittel angeboten, wie z.B. denaturierte Nahrungsmittel, Tiefgefrorenes, oder mit Süßungsmittel versehen.....



Kehren wir zurück zur „guten alten Zeit“ und essen im Einklang der Jahreszeiten - wie und wann es die Natur uns schenkt - dann wäre schon ein wichtiger Schritt getan. Aber auch durch die Art der Zubereitung oder Kochtechniken können wir unsere Mahlzeit yangisieren.

Wo befinden sich **meine Stresssensoren**? Bin ich es selbst mit meinem alten Gedankengut - den gehörten und gesprochenen Sätzen von Eltern, Partnern - oder der Beruf, die Gesellschaft ..?

Was ist in Deinem Leben so haaresträubend oder haareausreisend. Ist es Trauer, Wut, oder die Angst, den Lebensumständen nicht gerecht zu werden. Lläuft manchmal Dein Kopf heiß mit Gedanken wie: „... was soll ich zuerst tun?“ Hast Du das Gefühl, den Schutz (Haar schützt den Kopf ) durch eine bestimmte Situation oder Entscheidung verloren zu haben oder befürchtest, nicht alleine damit fertig zu werden?

Ich kann mich entscheiden es anzuschauen, es anzunehmen und es zu verändern, sodass es gehen kann.

### Tipps zur Unterstützung für gesundes Haar

**Vitamin B-Quellen** zur Stärkung der Kopfhaut sind: Hefe, Vollkorngetreide

**Kieselsäure-Gel** mit dem wichtigen Silizium regt Haarwachstum an und stärkt die Haarstruktur.

Ein paar Mandeln und Walnüsse täglich weisen besonders viele **essenzielle Aminosäuren** auf, und daraus wird die Keratinschicht der Haare gebildet.

**Mineralstoffreich Nahrungsmittel** sind: Datteln , Feigen, Brennnessel, Algen

**Der erste Schritt nach vorn, ist der erste Schritt näher zu mir.**

**Ihr Hummelcoaching-Team**

