

Tips voor sterke haren en nagels



Een volle haardos behouden met sterke en glanzende haren en daarnaast over stevige nagels beschikken die niet splitsen of afbrokkelen... het is de wens van velen. Natuurlijk worden die zaken voor een deel erfelijk bepaald, maar we kunnen toch heel wat zelf sturen. Vooral door een gezonde voeding, eventueel aan te vullen met de passende voedingssupplementen en/of kruiden.

Silicium, de keratinebooster

Voor de aanmaak van vitale haren en nagels is in de eerste plaats **silicium of kiezelzuur** essentieel: dat sporenelement is niet alleen een booster voor de aanmaak van collageen en elastine (huid en botten), het bevordert ook de aanmaak van keratine of hoornstof, het eiwit dat de haren en nagels hun sterkte en hardheid geeft. Topbronnen van silicium zijn gierst, gerst, haver, uien, champignons, rode biet en de schil van vruchten. Ook de planten **heermoes (paardenstaart)**, **brandnetel** en **bamboe** zijn rijk aan silicium. Helaas worden de siliciumverbindingen (silicaten) daarin bij een zwakke maagzuurproductie niet zo goed gesplitst tot vlot opneembare silicium. Dan kan een goed supplement helpen, zoals "**choline-gestabiliseerd orthosiliciumzuur**", dat gemiddeld de haren 13,1 % sterker en 12,8 % dikker maakt en dat de broosheid van de nagels significant vermindert. Deze bioactieve vorm van silicium vertraagt overigens ook het grijs worden van haren. En wie choline-gestabiliseerd orthosiliciumzuur voor de haren inneemt, weet dat hij ondertussen ook botten (!), kraakbeen, nagels en huid sterker maakt!

Zwavel, de bouwstof

Voor gezonde haren en stevige nagels is de aanvoer van compleet eiwit met alle essentiële aminozuren onontbeerlijk. Vooral de zwavelhoudende aminozuren zijn belangrijk voor de aanmaak van keratine. Omdat die niet zo goed vertegenwoordigd zijn in plantaardige eiwitten, is naast noten, zaden, peulvruchten en volle granen ook een minimale aanvoer van dierlijke eiwitten van een goede en dus biologische kwaliteit nodig. We denken hierbij vooral aan biozure melkproducten (rechtsdraaiende yoghurt, kwark, kefir), bio-eieren, -gevogelte en vis. Wie hier extra ondersteuning wil bieden met supplementen, kan veel verwachten van cysteïne, het zwavelhoudend aminozuur dat 14 % van het haar uitmaakt. Nog beter onderbouwd is het nut van **gehydrolyseerde keratine**: keratine dat door enzymen is gesplitst in kleine, goed opneembare componenten, waaruit we onze eigen keratine kunnen aanmaken. En verder is er natuurlijk **MSM of methylsulfonylmethaan**: dé natuurlijke, organische vorm van zwavel, die de aanmaak van zwavelhoudende



De planten heermoes (paardenstaart), brandnetel en bamboe zijn rijk aan silicium, essentieel voor de aanmaak van haren en nagels.

aminozuren bevordert en helpt de zwavelbruggen aan te maken, die zo belangrijk zijn voor de sterkte van haren en nagels.

Zink en Co: remmen 5-HT

Vooral bij mannen, maar ook (en meer diffuus) bij vrouwen, kan haaruitval van het mannelijke type of 'alopecia androgenetica' optreden. Omdat het hormoon testosteron onnodig wordt omgezet tot het sterkere en prikkelende 5-hydroxytestosteron (5-HT), dat de haarfollikels negatief beïnvloedt met permanente haaruitval als gevolg. Gelukkig kunnen we het enzym 5-alfareductase, dat testosteron tot 5-hydroxytestosteron omzet, afremmen. In de eerste plaats met zink, dat we vooral halen uit noten en zaden, peulvruchten, vis, kwaliteitsvlees en ei. Zink draagt overigens ook nog bij tot de aanmaak van keratine. Extra zink innemen kan met een goed supplement met goed opneembare, gecheleerde zink: **zinkbisglycinaat** of **zinkmethionine**. Andere tips om 5-HT af te remmen zijn: drink volop biologische **groene thee, witte thee of matcha (Camellia sinensis)** of gebruik een kwaliteitsextract van groene thee, dat per dagdosis minstens 600 mg epigallocatechinegallaat of EGCG bevat. Ook een 'liposterolisch' extract van **zaagpalmetto of sabal (Serenoa repens)** kan helpen: bij 60 % van de mannen geeft dit een duidelijke verbetering.



physalis®

Natuurlijke voedingssupplementen



DOFFE, BREEKBARE HAREN OF BROZE NAGELS?

- ✓ Gezond haar en gezonde nagels
- ✓ Bescherming van de cellen
- ✓ Zwavelhoudende aminozuren en plantaardig silicium

45 tabletten

Kortstondige stress, tijdelijke vermoeidheid, slechte voedingsgewoonten, zon, kleuren... zijn mogelijke oorzaken van doffe, breekbare haren of broze nagels. **Physalis Haar en nagels** is een natuurlijk en voedend complex, met zink in biobeschikbare chelaatvorm, dat bijdraagt tot het behoud van **gezond haar** en **gezonde nagels**. Biotine (of vitamine H) en vitamine B6 ondersteunen het **eiwitmetabolisme**. Vitamine C en ook zink dragen bij tot de **bescherming van de cellen** tegen vrije radicalen. Bevat organisch silicium uit bamboe, een hydrolysaat van collageen type 1, L-arginine en MSM. Met zwavelhoudende aminozuren L-cystine en L-methionine.

© Physalis.health — f PhysalisHealthcare

Physalis® Natuurlijke voedingssupplementen. Veilig en doeltreffend, samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten.
www.keypharm.com

Sterke haren en nagels

Vit B-complex: een basis

Verder zijn ook de meeste vitaminen B zeer belangrijk voor gezonde haren en sterke nagels. Die halen we vooral uit een gevarieerde en niet bewerkte voeding, waarbij tegelijk suiker zoveel mogelijk wordt beperkt. Het belangrijkste B-lid is **biotine**, ook wel vitamine H genoemd (met "H" voor haren en/of huid), want die vitamine is cruciaal is voor de aanmaak van keratine. We halen het vooral uit noten (walnoten!), peulvruchten (pinda!), grapefruit, paddenstoelen, eierdooier, sardines en makreel. Als je een **vitamine B-complex** neemt, moet er dus zeker biotine in zitten en minstens 500 mcg per dag. De rest van het B-complex is ook belangrijk om meerdere redenen:

- vitamine B3 of niacinamide: bevordert de circulatie in de haarwortels en nagelbasis
- vitamine B5 of pantotheenzuur: stimuleert de groei van haarfollikels, remt het grijs worden van haren
- vitamine B6: bevordert de synthese van keratine in synergie met zink
- vitamine B12 en foliumzuur: stimuleren de celdelingen in de haarfollikels en nagelbasis; foliumzuur remt ook het grijs worden van de haren af
- PABA (para-aminobenzoëzuur): remt ook het grijs worden van de haren af.

Ultrabelangrijk hierbij is dat de correcte, bioactieve en vooral niet schadelijke vormen van deze B-vitaminen worden ingezet! Vitamine B6 onder de vorm van pyridoxal-5'-fosfaat (en niet pyridoxinehydrochloride), foliumzuur onder de vorm van 5-methyltetrahydrofolaat (geen foliumzuur) en vitamine B12 onder de vorm van methylcobalamine en/of adenosylcobalamine (geen hydroxycobalamine of cyanocobalamine)

Betere microcirculatie

Om haren en nagels van een goede kwaliteit op te leveren, moeten de fijne bloedvaten in de haarfollikels en de nagelbasis uiteraard zo goed mogelijk doorbloed worden. Naast een voeding met volop biologische groenten en fruit, noten en zaden en ongeraffineerde oliën van eerste koude persing, kunnen de volgende middelen hier een zeer goede boost bij geven:

- **vitamine E**, bij voorkeur het ganse complex van tocotrienolen (die werken het sterkst) en tocoferolen. De topbron hiervan is ongeraffineerde rode palmolie. Wie deze olie niet lust, kan een **tocotrienolenrijk** ervan via capsules in-



Om haren en nagels van een goede kwaliteit op te leveren, moeten de fijne bloedvaten in de haarfollikels en de nagelbasis uiteraard zo goed mogelijk doorbloed worden. Het voedingssupplement gefermenteerde knoflook (Aged garlic Extract) werkt daarop diep in.

nemen: 100 mg tocotriënolen verhoogt na 8 maand gemiddeld het aantal haren met 41,8 % (!) en maakt ze tevens een heel stuk dikker. Ook ongeraffineerde tarwekiemolie is een aanrader van vitamine E.

- **oligomere procyaniden (OPC's):** deze bijzondere klassen van flavonoïden, die de circulatie in de delicate bloedvaten bevorderen, worden naast in de hoger vernoemde groene thee vooral gevonden in veenbessen (cranberries), bosbessen, blauwbessen, zwarte bessen, uien en peterselie. Als voedingssupplement hebben vooral OPC-extracten uit zeedenschors (Pinus pinaster) en, in mindere mate, wijnpitten (Vitis vinifera) een bewezen werking
- van **knoflook, daslook, bieslook, ui en prei** zijn de gunstige effecten op de bloedvaten gekend. Nog dieper werkt het voedingssupplement **gefermenteerde knoflook (Aged garlic Extract)** in.

Denk bij zwakke haren en nagels ook aan:

- **Jodium:** zeker bij tekenen van verminderde schildklierfunctie en vooral bij een verlaagde spiegel aan thyroxine (T4 of schildklierhormoon) en T3 (trijodothyronine). Vis, kelp, blaaswier, knotswier en andere zeevieren zijn goed bronnen.
- **Selenium** (best onder een goed opneembare, organische en gecheleerde vorm zoals seleniumgist): seleniumdeficiëntie leidt tot haarverlies, dunne haren en nagelafwijkingen; selenium vermindert de oxidatieve stress die leidt tot haarverlies en optimaliseert de schildklierfunctie bij een lage spiegel van T3 of trijodothyronine als cofactor van het

enzym dat T4 of thyroxine moet omzetten in het actievere T3. Paranoten en zonnebloempitten zijn plantaardige topbronnen.

- **Ijzer:** enkel aangewezen bij aangetoond ijzergebrek. Kies voor een gecheleerde vorm, zoals ijzerbisglycinaat, dat gemakkelijk wordt opgenomen, dat de absorptie van andere mineralen niet beïnvloedt, dat de laagste kans geeft op maag- of darmlast
- **Bronnen van essentiële vetzuren:**
 - plantaardige omega-3-vetzuren (alfalinoleenzuur of ALA): koudgeperste perilla- en lijnzaadolie, chiazaad, walnoten en hennepzaden
 - dierlijke omega-3-vetzuren (EPA en DHA): vette vis en kwaliteitsproducten met EPA en DHA
 - bronnen van het bijzondere omega-6-vetzuur gamma-linoleenzuur: teunisbloemolie, bernagie-olie, spirulina
- **Koper:** nodig voor de aanmaak van melanine, het pigment dat aan haar zijn kleur verschaft
- **Biergist:** rijk aan vitamines van de B-groep (behalve vit B12), bevat alle essentiële aminozuren (waaronder cysteine), rijk aan mineralen...
- **Vitamine C:** antioxidante bescherming van haarfollikels en de nagelbasis
- **L-arginine:** belangrijk voor de synthese van het eiwit trihydroxaline in de haren, bevordert tevens - via de aanmaak van het bloedvatverwijdende stikstofmonoxide (NO) - de circulatie in de haarfollikels
- **L-lysine:** remt ook het hoger vernoemde enzym 5-alfareductase en dus de aanmaak van dihydrotestosteron.

GEMBER

bio sap

KURKUMA

bio sap

Verkrijgbaar in de natuurwinkel.
www.martera.com