

# Natuurlijke tips voor gezonde en sterke haren



Een volle haardos met glanzende, vitale haren die niet splitsen of grijs worden..... het is de droom van velen. Voor sommigen is dat trouwens zeer goed haalbaar als er gekozen wordt voor een gezonde, nutriëntenrijke voeding, eventueel aangevuld met de passende voedingssupplementen. Voor anderen, die door erfelijke en hormonale factoren "haaruitval van het mannelijke type" vertonen, is dat een heel stuk moeilijker. Toch kunnen er ook in dat geval heel wat nuttige tips gegeven worden om de wijkende haarlijn tegen te houden.

## Alopecia androgenetica

Haaruitval van het mannelijke type of "alopecia androgenetica" treft uiteraard vooral mannen, maar kan ook bij vrouwen voorkomen. Grotendeels bepaald door erfelijke factoren, zien we hier dat het mannelijk hormoon testosteron, vooral na omzetting tot het sterkere 5-hydroxytestosteron (5-HT), de haarfollikels negatief beïnvloedt met permanente haaruitval als gevolg. Bij de man zijn het vooral de haren van de kruin die verdwijnen, bij vrouwen treedt deze vorm van haarverlies meer diffuus op. De belangrijkste tips om haarverlies van dit patroon te voorkomen of te vertragen, zijn maatregelen nemen om het enzym 5-alfareductase, dat testosteron tot 5-hydroxytestosteron omzet, af te remmen. Nuttige tips hiervoor zijn:

- ▶ drink volop biologische groene thee (Camellia sinensis) of gebruik een kwaliteitsextract van **groene thee**, dat per dagdosering minstens 600 mg epigallocatechinegallaat of EGCG bevat
- ▶ zorg voor voldoende **zink** in de voeding, vooral via noten en zaden, peulvruchten, vis, kwaliteitsvlees en ei. Je kan ook een goed supplement nemen met goed opneembare, gecheleerde zink: **zinkbisglycinaat**.
- ▶ ga na wat een kwaliteitsextract of liposterolisch extract van **zaagpalmetto of sabal (Serenoa repens)** voor je kan doen. Bij 60 % van de mannen geeft dit een duidelijke verbetering. Het resultaat van deze maatregelen bij haaruitval van het mannelijk type, kan nog verbeterd worden door rekening te houden met de hierna volgende adviezen, die andere vormen van haarverlies kunnen voorkomen of afremmen.

## Cofactoren voor de haaraanmaak

Voor de aanmaak van vitale haren zijn bepaalde nutriënten broodnodig. Er is in de eerste plaats **silicium of kiezelzuur** dat de aanmaak van keratine of hoornstof bevordert. Topbronnen zijn gierst, gerst, uien, champignons, rode biet en de schil van vruchten. Helaas wordt silicium, zeker bij een zwakke maag, vaak niet zo goed opgenomen. Dan kan een goed supplement soelaas bieden. Het enige siliciumsupplement dat in goed uitgevoerde studies zijn

werkzaamheid heeft bewezen is "**choline-gestabiliseerd orthosiliciumzuur**", dat gemiddeld de haren 13,1 % sterker en 12,8 % dikker maakt. Verder zijn ook de meeste vitamines B zeer belangrijk voor gezonde haren:

- ▶ vooral **biotine**, ook wel vitamine H genoemd (met "H" voor haren), is het vitamine bij uitstek dat cruciaal is voor de aanmaak van keratine
- ▶ **vitamine B3 (o.v.v. niacine, nicotinezuur)**: bevordert de circulatie in de haarwortels
- ▶ **vitamine B5 (panthoteenzuur)**: stimuleert de groei van haarfollikels, maakt het haar glanzend en soepel
- ▶ **vitamine B6 (pyridoxine)**: vervult een rol in de synthese van zwavelhoudende aminozuren in synergie met zink
- ▶ **vitamine B12 en foliumzuur**: stimuleren de celdelingen in de haarfollikels

## Betere circulatie in de haarwortels

Om haren van een goede kwaliteit op te leveren, moeten de haarfollikels uiteraard zo goed mogelijk doorbloed worden. Naast een voeding met volop biologische groenten en fruit 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 tocotriënolen en tocoferolen. De topbron hiervan is ongeraffineerde rode palmolie. Er bestaat een extract daarvan dat via capsules wordt aangeboden en dat na 8 maand gemiddeld het aantal haren met 41,8 verhoogt en ze tevens dikker maakt. Ook ongeraffineerde tarwekiemolie is een aanrader.
- ▶ **oligomere procyaniden (OPC's)**: deze bijzondere klassen van flavonoïden, die de circulatie in de delicate bloedvaten van de haarwortels 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 **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.

### Bouwstenen voor de haren

Verder is voor gezonde haren de aanvoer van compleet eiwit met alle essentiële aminozuren onontbeerlijk. Vooral zwavelhoudende aminozuren zijn belangrijk. 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 zure melkproducten (rechtsdraaiende yoghurt, kwark, kefir), eieren, vis en gevogelte. Wie hier ondersteuning wil bieden met supplementen, kan het meest verwachten van:

- **cysteïne**, het zwavelhoudend aminozuur dat 14 % van het haar uitmaakt
- **MSM of methylsulfonylmethaan**: natuurlijke, organische vorm van zwavel, dat de aanmaak van zwavelhoudende aminozuren bevordert en helpt de zwavelbruggen aan te maken, die zo belangrijk zijn voor de sterkte van de haren
- **L-arginine**: belangrijk voor de synthese van het eiwit trichohyaline 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

### Denk ook nog aan:

- **Jodium**: zeker bij tekenen van verminderde schildklierfunctie en vooral bij een verlaagde spiegel aan thyroxine (T4 of schildklierhormoon). Vis, kelp, blaaswier en andere zeewierren zijn goed bronnen, jodium gebonden aan fosfatidylcholine wordt het allerbest opgenomen
- **IJzer**: enkel supplementeren 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 pompoenpitten
  - dierlijke omega-3-vetzuren (EPA en DHA): vette vis
  - bronnen van het bijzondere omega-6-vetzuur gammalinoleenzuur: tennisbloemolie, bernagie-olie, spirulina
- **Koper**: nodig voor de aanmaak van melanine, het pigment dat aan haar zijn kleur verschaft
- **Selenium** (best onder een goed opneembare, organische en gecheleerde vorm zoals seleniumgist, met 200 mcg elementaire selenium/dag, s 'avonds in te nemen): seleniumdeficiëntie leidt tot haarverlies en dunne haren; 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 actievare T3
- **Biergist**: rijk aan vitamines van de B-groep, bevat alle essentiële aminozuren (waaronder cysteïne), rijk aan mineralen...
- **Vitamine C**

**-50 % op uw haaronderzoek**

**CLINIQUE DU CHEVEU**

Aanbieding tot 15 november 2014



~~60 €~~

30 €

**Programma tegen haaruitval van Clinerence**

Voor elk probleem een oplossing




hethaar.com  
cliniqueducheveu.nl

**BELGIË**

FLEURUS - Rue Plomocot, 6 - Tel. 071 81 19 94  
 DENDERMONDE - Grote Markt, 29 - Tel. 052 52 48 23  
 HAACHT - Kebergsesteenweg, 4 - Tel. 016 60 04 61  
 MARIEKERKE - K. Van Doorslaeraan, 67 - Tel. 0475 68 19 13  
 ZONHOVEN - Donkweg, 65 - Tel. 011 46 47 48

**NEDERLAND**

EL POELDIJK - Voorstraat, 143  
 Tel. 00 31 174 621 936  
 VIJMIEN - Burgemeester Van Houtplein, 45  
 Tel. 00 31 73 511 97 52



## DE LEVENSSCHOOL

ACADEMIE VOOR INTEGRALE GEZONDHEIDSZORG






OPLEIDING TOT GEZONDHEIDSCONSULENT

*cursussen natuurlijke gezondheidszorg & bewustzijnsverruiming*

*locatie* Abdij van Tongerlo, Vesperzalen  
Abdijstraat 40, 2260 Tongerlo

*Vraag gratis de volledige studiegids aan*

WWW.LEVENSSCHOOL.BE

TEL +32 11 60 16 75

INFO@LEVENSSCHOOL.BE