



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Stopp hårtapet

Mister du mye hår? Det kan ha mange årsaker. Ofte skyldes det ernæringsmangler i kroppen – og som du selv kan bøte på!

LANGVARIG PSYKISK STRESS, kraftig slanking, høyt eller lavt stoffskifte, hormonelle forstyrrelser, arv: Det kan være mange årsaker til at man begynner å miste håret. Generelt, diffus hårtap (Alopecia diffusa) er noe ganske mange, både kvinner og menn, opplever. Men ofte blir det ikke påvist noen sikker årsak. Da må man tenke på kroppens og hårets ernæringsstatus.

Håret trenger næringsstoffer, som alt annet vev i kroppen, for å vokse normalt og holde seg fast i hårrøttene. Forskningen har kartlagt nøyaktig hvilke næringsstoffer som er viktigst for håret. Studier har bl.a. påvist en klar sammenheng mellom lave jernverdier i blodet over lang tid (flere år) og økt håravfall hos

kvinner. Dette viser at kroppens ernæringsstatus kan være avgjørende for hårets styrke og kvalitet. Her kan du lese mer hva forskningen har påvist er viktig: **Svovel** – høy konsentrasjon finnes i håret, der det inngår i proteiner som er viktige for vekst og styrke.

Sink – høy konsentrasjon i håret, og er viktig for hårvekst og styrke samt for kroppens hormonbalanse, som også kan påvirke håret. Dette er bekreftet av studier.

Silisium – også kalt kisel og finnes rikelig i hår, hud og bindevev. Har stor betydning for hudkvaliteten og sannsynligvis for hårrøttens tilstand. Friske hårrøtter gir god hårvekst.

Jod – svært viktig for dannel-

sen av tyroksinet i stoffskifteskjertlene og omdannelsen av karoten til aktivt A-vitamin i huden. Det kan derfor indirekte ha betydning for hårets vekst og kvalitet.

Selen – en viktig antioksidant i kroppen, og har stor betydning for bl.a. frisk hud og hårrøtter. For mye eller for lite selen kan medføre hårtap.

Jern – betydningen for håret kan være via dets samvirking med opptak og nyttiggjørelse av andre næringsstoffer, som enkelte B-vitaminer, sink, kobber og mangan, som igjen påvirker hårrøttene og hårveksten.

Prøv dette mot håravfall:

- Bland 2 ts Molkosan i et glass vann, og masser dette godt inn i hodebunnen hver kveld.
 - Ta 3–6 sterke, luktfrie hvitløkkapsler daglig dersom du har hodebunnsbetennelse.
 - Ta tilskudd av silica/silisium, selen, sink og E-vitamin i minst tredobbel dose, altså 1 tablett/kapsel 3–4 ganger daglig til mat i minst 3–4 måneder.
- Dersom du mister ganske mye hår, men har normal hodebunn, kan du la være å ta hvitløkkapslene. Blir du ikke mye bedre eller helt bra etter noen måneder, kan det skyldes mangel på andre næringsstoffer enn de jeg har nevnt her. Det må da undersøkes nærmere.

Rolf Luneng