
Subject: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Fri, 21 Dec 2012 23:54:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

habe meinen Haarausfall stoppen können ganz ohne Medikamente und sonstigen Mist den man sich erzählt!

Ich hoffe meine Methode fällt da nicht drunter.

So für euch ich hab mir ja gedacht ich geb der Welt was zurück wenn ich an Erkenntnissen reicher werde, da ich auch größtenteils nur von den Erkenntnissen anderer gelernt habe. Folgendes ich leider schon sehr lange unter Haarausfall und ich wiess wie verzweifelt man da sein kann und blablabla. Doch durch meine neue Erkenntnis kann ich zumindest mein Leben genießen ohne mir weiter Sorgen wegen Haarausfall machen zu müssen.

Hier meine Methode und später dazu meine Erklärung: Achtung ich habe fettiges Haar!!!

1. Ich wasche meine Haare zweimal am Tag. Einmal fröhs und einmal abends. Wenn ihr das auch macht müsst ihr dafür sorgen, dass ihr ein Shampoo benutzt, dass eure Haut aushält. Ich benutze zum Beispiel das Shampoo von Schaumaa das gelbe mit dem Vitamin B... blabla keine Ahnung egal was da drin ist. Hauptsache ihr habtn Shampoo dass ihr zweimal am Tag anwenden könnt, ohne dass die Kopfhaut brennt. So dann noch ganz wichtig: Plan B ihr braucht noch mindestens ein anderes Shampoo von nem anderen Hersteller. Der Grund: Haare sind echt widerspenstig... wenn ihr immer mit dem gleichen Schampoo wascht dann wascht ihr nur immer eine "gewisse" Art von Fett und Partikeln raus... das ist halt so weil im Schampoo halt Tenside drin sind, die manche Schmutzpartikel besser rauswaschen als andere. So mit der Zeit lagern sich trotzdem Partikel und so Zeug auf der Kopfhaut ab und das muss runter und da verwendet ihr genau einmal eben dann das andere Schampoo(weils halt ne andere Tensidzusammensetzung hat) wenn ihr das Gefühl habt, dass das normale Schampoo nichtmehr ganz sauber wäscht. Wichtig ist auch dass ihr mit kühlen bis kalten Wasser eure Haare Wascht nur vllt ein zwei Impulse lauwarmes Wasser mal drüberlaufen lassen(nur wirklich ganz kurz-einmal Hahn nach links und dann wieder gleich nach recht drehen-sorgt für bessere Schmutzlöslichkeit). Wascht das Haar auf jeden Fall wens mal juckt und kratzt nicht auf der Kopfhaut. Zur Waschmethode: keine Ahnung wie ihr das macht aber wichtig ist, dass die Kopfhaut sauber ist!!! ich benutze meist einfach nur eine Druckmassage- ich würde nie durchdreschen oder so sondern lieber nur sanft drücken und lieber öfter waschen, denn ihr habt ja n schampoo dass das mitmacht. Dann noch etwas wenn ihr eure Haare trocknet nie heiss föhnen sondern immer kalt föhnen!!! wichtig!!!

2.Der Wichtigste Teil!!!!. Also bitte lacht mich nicht aus und bitte probiert es mal für euch selber aus und gebt mir hier feedback wies is. ESST KEIN GETREIDE MEHR! Ohne Spass. Ich esse seit etwa drei Monaten kein Getreide mehr und ich habe keinerlei Haarausfall mehr. Es ist echt hart durchzuhalten. Ich esse hauptsächlich Fleisch, Gemüse und Obst. Alternativ könnt ihr statt Nudeln Kartoffeln essen und so. Worauf ihr verzichten müsst is alles wo Getreide drin ist. Hier ne Liste: Nudeln, Pizza, Bratwürste(weiss auch nicht warum?), Schnitzel(wegen Panniermehl), Kuchen, diverse Soßen, BBQ-Soße die Liste is ziehmlich lang..... ich wiess es

ist schwer ich machs ja selber durch aber es lohnt sich und ihr müsst das strickt durchzieh. Meine Erfahrung zeigt, dass wenn ich nur Spuren an Getreide zu mir nehme es sofort wieder Haarausfall gibt... gut die Krux an der Geschichte es dauert meist 2 Tage nachdem ich es gegessen habe und dann kommt erst der Haarausfall.... das war ziemlich tricky rauszufinden aber ich habs geschafft!!!

Jetzt zu euch. Wenn ihr das mal ausprobiert, dann müsst ihr jedes mal beim Haarewaschen den Haarausfall beobachten... macht das mit nem Haarsieb im Abfluss. Also Wascht eure Haare und danach macht ihr halt ne Grobe Zählung. Weil nur dann könnt ihr ja sehen obs was hilft. Nochwas, klar war ich auch schon beim Arzt und so aber was die für nen Mist labern. Die haben euch gesagt, dass ihr wahrscheinlich an die 100 Haare am Tag verliert. Ich sag euch das dürfte so in etwa sein was bei euch jetzt im Abfluss häng. So 100 - 120 Haare. Wenn die Methode bei euch klappt geht das auf 10-20 Haare runter und das ist genau die Anzahl die es sein sollte mehr darf da net ausgehen.

Bitte probiert mal aus und gebt mir feedback.. bin selbst mal gespannt obs bei einigen funktioniert. Wenn ihr das durchzieht dann aber richtig, also esst wirklich kein Getreide mehr. Wir wollns ja genau wissen obs funktioniert.

Wenn ihr Fragen habt könnt ihr sie mir gerne Stellen!

Ich hätte auch gerne, dass wenn es bei euch funktioniert, dass wir ne Liste anlegen mit dingen die man essen kann und welche auf die man verzichten muss.

mfg