



FOTO: SCHUTTERSTOCK



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

## Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no)

# Mister du mye hår?

Håravfall 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: Diffust 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. Forskning 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 svovel inngår i proteiner som er viktige for vekst og styrke.

**Sink:** Høy konsentrasjon i håret som er viktig for hårvekst og styrke, samt for kroppens hormonbalanse som også kan påvirke håret.

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

**Jod:** Er svært viktig for dannelsen

av tyroksinet i stoffskiftkjertlene og omdannelsen av karoten til aktivt A-vitamin i huden.

Det kan derfor indirekte ha betydning for vekst og kvalitet på håret.

**Selen:** Er 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:** Jernets betydning for håret kan være via dets samarbeid med opptak og nyttiggjørelse av andre næringsstoffer som enkelte B-vitaminer, sink, kobber og mangan, som igjen påvirker hårrøttene og hårveksten.

Få i deg riktige næringsstoffer!

## Prøv dette!

Har du hodebunnsplager og håravfall, så prøv denne behandlingen:

- ⊙ Ta 2 ts Molkosan, og bland ut i et glass vann. Skyll og masser dette godt inn i hodebunnen om kvelden hver dag.
- ⊙ Ta 3–6 sterke, luktfrie hvitløkksplaster daglig dersom du har hodebunnsbetennelse.
- ⊙ Ta tilskudd av silica/silisium, selen, sink og E-vitamin i minst tredobbel dose, altså 1 tbl/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 hvitløkksplaster. 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.

## Visste du at ...

... mennesket fødes med ca. 100 000 hårceller i hodebunnen, og det antallet vil aldri øke? Normalt taper vi ca. 100 hår hver dag. Hvert hårstrå har en levetid på 2–6 år før det dør og faller av. Dette håravfallet merkes ikke, da nye hårstrå dannes hele tiden.

Rolf Luneng