

Hajproblémák kezelése HKO-val

HAJHULLÁS ÉS



KORAI ŐSZÜLÉS



www.ongyogyuljunk.hu

Tartalom



Bevezető



Hogyan látja a TCM a hajhullást?



Mit lehet tenni a minden napokban?



Étkezési javaslatok:



Kínai fejmasszázs



Akupresszúrával sokat segíthet!



Kínai gyógynövények, amik segítenek a hajnak...



Öngyógyuljunk tanácsa

A hajhullás természetes folyamat, általában 50-100 hajszálat veszítünk naponta. Ha azonban valaki szokatlanul sokkal több haját kezd elhullatni, ez aggodalomra adhat okot.

Gyakori probléma idős korban. Ahogy öregszünk, hajunk ritkulni kezd, és a haj regenerációja lelassul. Az életkoron kívül a stressz, a hormonok és az egészségügyi állapotok is hozzájárulnak a hajhulláshoz. Sokan elveszíthetik önbizalmukat, amikor elkezdi hullani a hajuk, és ezért állandóan keresik a kezeléseket és gyógymódokat.



HAJHULLÁS ÉS KORAI ŐSZÜLÉS





Hogyan látja a TCM a hajhullást?

A hagyományos kínai orvoslás hosszú múltra tekint vissza a hajhullás kezelésében, a hajnövekedés serkentésében és a további hajhullás megelőzésében. Úgy tartják, hogy a Máj vért keringet a fejünk mindkét oldalára. Ezért ha a Májunk nyomás alatt van, a vér nem tud jól keringeni, amitől hajunk vékonyodik, és végül hajhulláshoz vezet. A HKO sem tud azonnali megoldást a problémára, de kezeléseket biztosít a hajnövekedésének és erősítésének érdekében.

A hajhullás két fő szempontra oszlik, a fokozatos hajhullásra és a hirtelen hajhullásra. A fokozatos hajhullást a nedves hőség, valamint a Máj- és Vese-elégtelenség okozhatja. A hirtelen hajhullást a Vérmelege, valamint a Qi és a Vérhiány okozhatja.

Máj- és Vese hiánytünet

A HKO-ban a Máj és a Vese alapvető szerepet játszik a haj egészségének fenntartásában és növekedésében. A Máj biztosítja a vér és az energia zökkenőmentes áramlását, és szabályozza az izmok egészségét. A Vese kulcsszerepet játszik a növekedésben és fejlődésben. Szabályozza a Qi áramlását a fejbőrbe, ami létfontosságú a haj táplálásához. HKO szerint, a haj a "Vese koronája". A Vese egészségi állapota meghatározza a haj, a csontok és a fogak állapotát is.

Általában a Máj és a Vese egészsége dús, és szép haját eredményez. Ha azonban egy szerv nyomás vagy stressz alatt van, a vérkeringés felborul, és ez csökkenti a létfontosságú esszenciát. Ez a haj elvékonyodását okozza, és fokozatos hajhulláshoz vezet.

Nedves hő felhalmozódása

A nyirkos hő a hőség és a nedvesség kombinációja, amely általában fáradtsággal, lázzal, nehézkesség és rossz étvágy mellett jelentkezik. A HKO-ban nedves hő halmozódik fel, ha túl sok zsíros, édes ételt fogyasztunk.

A szervezetben való felhalmozódás a Vese, a Tüdő és a Lép működési zavarát okozza. A nedves hő károsítja a haj gyökerét és a fejbőrt. Ez zsíros és ragacsos fejbőrt eredményez, ami meglazítja a haj gyökereit és hajhullást okoz. Egyes esetekben viszkető fejbőrt okozhat, ha a Qi vagy a vér áramlása megszakad.

A hirtelen hajhullás érzelmi sokk vagy egészségügyi állapot oka lehet. A haj hirtelen meglazulása miatt egy marék haj is kihullhat egyszerre. A hirtelen hajhullást okoz a HKO-ban a Qi és a vérhiány, valamint a vér hője okozhat.

Qi és vérhiány

A Qi a testben lévő energiára utal, mint ilyen, a Qi hiány alacsony energiát jelent. A HKO-ban az egészséges haját a Qi és a vér jó áramlása tükrözi a fejbőrbe. Ezt az áramlást megszakíthatja az étrend vagy az érzelmek, ami a fejbőr elégtelen táplálásához vezet.

A Qi és a vérhiány gyakori, ha valakinek súlyos betegsége van, vagy szülés után tapasztalja ezt. A Qi és a fejbőrbe áramló vér hiánya miatt a haj nem tud fejlődni. Ezt a lassú testmegújító rendszert okozza, ami hirtelen hajhulláshoz vezet.

Vérmeleg

A vérmeleg sok bőrproblémát okoz, és néha hajhullást is. Általában a vér táplálja testünket, és elhordja a nem kívánt anyagokat. A HKO-ban a vérmeleget az étrend vagy a mentális stressz okozza. Ez gyakoribb a fiatalok körében, mivel hajlamosak erősebb érzelmekre és az egészségtelen táplálkozásra. Ha könnyen ingerült lesz vagy dühbe gurul, az végül vérmelegedéshez vezethet. Hajhullás akkor fordul elő, amikor a szervezetben lévő vér nem képes elegendő tápanyaggal ellátni a fejbőrt.





Azonnal forduljon
orvoshoz, ha
HIRTELEN kihullik a
haja!





Mit lehet tenni a minden napokban?

• *Hajmosás ecettel: Keverjen össze 200 ml rizsecetet 1000 ml meleg vízzel. Ezzel dörzsölje be a haját (Sampont ne használjon!) Az öblítéshez tiszta meleg vizet használjon! Hetente kétszer ismételje legalább 3-4 hónapig! Ha allergiás reakció lép fel, hagyja abba a használatát!*

• *Hajmosás sós vízzel: Tegyen 2 evőkanál sót egy lavór vízbe! Áztassa be a haját! Gyúrja és dörzsölje két-három percig. Ezután mosson haját samponnal és öblítse le meleg sós vízben újra! Utána kétszer öblítse le sima vízzel! Ezt hetente kétszer legalább 3-4 hónapig végezze!*

- *Használjon baba- vagy egyéb semleges sampont! Finoman fésülje!*
- *Egyen vasban gazdag ételeket, például sovány vörös húst, szójababot, fekete babot, tojást, halat, garnélarákot, spenót, sárgarépa, burgonya és banán. Néhány nőnek azért hullik ki a haja, mert hiányzik vas a szervezetükben. Növelje az olyan élelmiszerekben található jodid bevitelét, mint a hínár és kagyló. Fogyasszon rendszeresen hosszú főzésű csontlevest!*
- *Növelje a növényi fehérje, például a kukorica, a fekete szezám mag és a szójabab bevitelét.*
- *Fogyasszon sok friss zöldségek és gyümölcsök!*
- *Szedjen vitaminokat!*
- *Csökkentse a stresszt, mivel hajhullást okozhat.*



Étkezési javaslatok:

- **Napraforgó mag**

Egyen 1/2 evőkanál napraforgómagot minden nap!

- **Datolya és tojás**

Öt piros datolyát áztasson vízbe puffadásig. Főzzük a datolyát 1 1/2 csésze vízzel egy lábosban 10 percig. Üssön bele egy tojást és főzze 30 másodpercig. Fogyassza lefekvés előtt!

- **Dió és szezám**

Hozzávalók: 8 evőkanál fekete szezám, 8 evőkanál darált dió, 2 evőkanál cukor vagy méz, magolaj /dió, szezám, stb/

Kevertetve pirítsuk a szezámot és a diót egy serpenyőben! Vigyázzon, hogy ne égjen! Öntsön rá egy kevés vizet, főzze, amíg sűrű nem lesz. Húzza le a tűzről és ízlés szerint édesítsük! Tálaláskor tegyen a tetejére egy kevéske hidegen sajtolt magolajat! Tegye egy megfelelő nagyságú befőttes üvegbe, és tartsa hűtőszekrényben! Fogyasszon belőle naponta 2x1 teáskanállal!

- **Spenót és fekete szezám**

Az egyik legjobb ételmiszer az egészséges haj megőrzéséhez, a fekete szezám, ami Kínában nagyon népszerű!

Sokan nagy mennyiségben eszik, hogy megőrizték hajuk színét és fényességét. A magokat levesekhez, zöldséges ételekhez és húsokhoz adják. Cukorkát készítenek belőle, ill. egyszerűen rágcsálják, amikor csak tehetik.

Recept a hajhullás leküzdésére!

¼ csésze (50 gramm) frissen csomagolt spenót

4 teáskanál (20 gramm) fekete szezámmag

2 evőkanál (30 ml) víz

A spenótot megmossuk és lecsepegtetjük. Helyezze a spenótot, a szezámmagot és a vizet egy wok-ba vagy egy kis edénybe!

Közepes lángon, folyamatos keverés mellett 5 percig pároljuk.

Egyen naponta belőle néhány kanállal kétszer.

• Spenótgyökér, padlizsán és fekete bab

Észak-Kína egyes vidéki területein sokan fekete babot használnak fekete szezámmag helyett. A tonizáló és felemelő Yang tulajdonságai, valamint a színe miatt. A fekete bab állítólag segít megőrizni a haj fényességét, színét és egészségét.

A következő recept Shaanxi tartományból származik, nem messze a Sárga-folyótól.

2 csésze (500 ml) víz

2 evőkanál (30 gramm) fekete bab

2 evőkanál (30 gramm) spenótgyökér (vagy a szár alsó része), felvágva 2-3 cm-es darabokra 1 padlizsán bőre, szintén felaprítva

Egy közepes lábosban forraljuk fel a vizet. Hozzáadjuk a babot, a spenótgyökeret és a padlizsán héját, és lassú lángon 40 percig, vagy amíg a bab puha nem lesz. Adjon hozzá egy kis vizet, hogy leveses legyen, ha nagyon sűrű lenne! Fogyassza melegen, naponta többször!

• *Dió-, mandula- és kínai datolya (jujuba)*

Ez a recept serkenti a vérkeringést és javítja az arcszínt. Erősíti a qi-t, és megállítja a haj idő előtti ősziülését. Ez a recept támogatja a tüdőt és a vesét, gyógyítja a szervek hiányosságából adódó légszomjat és derékfájást.

¼ csésze (50 gramm) mandula

½ csésze (100 gramm) dió

½ csésze (100 gramm) kínai datolya

8 csésze (2 liter) rizsbor, vagy szaké

A mandulát és a diót daráljuk le! Szórja bele a darálékot és a datolyát egy üvegbe, majd adja hozzá a rizsbort.

Zárja le az üveget, és fogyasztás előtt hagyja legalább 20 napig érlelődni!

Fogyasszon 2 teáskanállal (10 ml) naponta kétszer.

• *Mézes fokhagymás borogatás hajhullás ellen*

2 fej fokhagyma meghámozva és összezúzva

2 evőkanál (30 milliliter) méz

Egy csészében alaposan keverje össze a fokhagymát a mézzel.

Lefekvés előtt vigye fel a fejbőr érintett részére, akár az egészre! Húzzon egy zuhanysapkát a fejére! Reggel mossa le a borogatást!

• *Gyömbéres fejmasszázs hajhullás ellen*

1 nagy friss gyömbérgumó lereszelve

A gyömbért alaposan kinyomkodjuk. Dörzsölje a gyümölcslevet a fejbőr érintett területére. Hagyja természetes módon megszáradni. Vigye fel újra, ha a fejbőr megszáradt.

Maszírozza fejét legalább naponta kétszer-háromszor naponta! Azt állítják erről a módszerről, hogy egy hét elteltével megjelennek a puha, bébihajak, és egy hónapon belül a hajnövekedés visszaáll a normális szintre.

• *Spenót és sárgarépa saláta az egészséges hajért*

1 csésze (200 gramm) csomagolt friss spenót, apróra vágva

1 közepes sárgarépa, lereszelve

Keverjük össze a spenótot és a sárgarépát, és fogyasszuk salátaként.





KÍNAI FEJMASSZÁZS

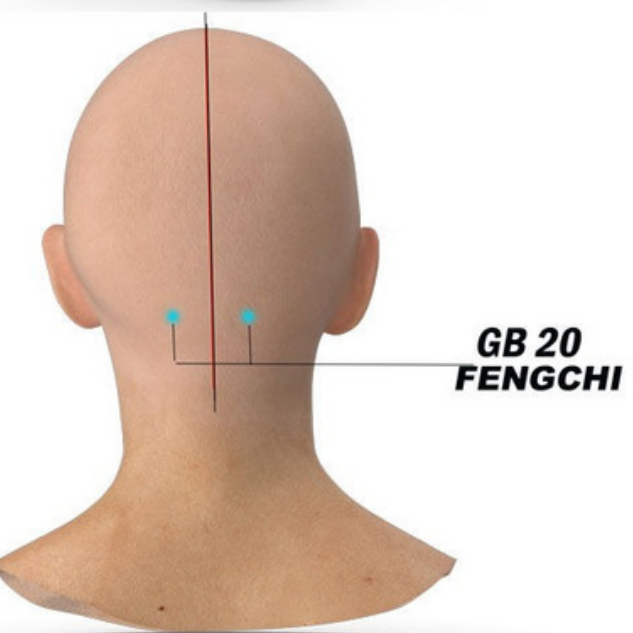
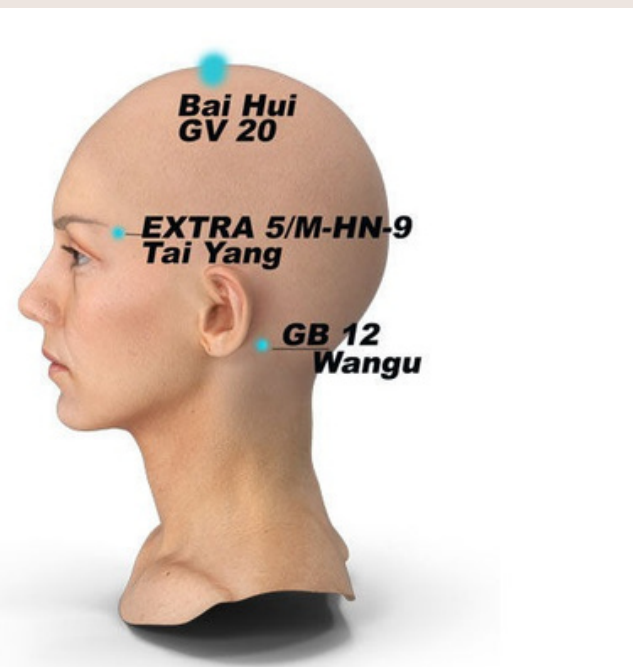
Ujjával fésülje át a haját 60-szor, naponta kétszer a haját!

- Mindkét kezével fogja meg a fej két oldalát, és finoman nyomja a fejbőr bőrét a feje teteje felé 60-szor, naponta kétszer.*

- Mind két kezével egyszerre a mutató és a harmadik ujjával dörzsölje és gyúrja a fejét.*

Folyamatosan mozgassa az ujjait, mintha egy kis kört rajzolna a homloktól a fejtetőig, fejtetőtől a tarkóig. Ezután kezdje el a homloktól a halántékig le a fej hátsó részéig. Minden kör egy-két percig tartson.

AKUPRESSZÚRÁVAL SOKAT SEGÍTHET!



1. Wangu (GB12)

Nyugtassa meg az elmét és csökkentse a stresszt a hajhullás csökkentése érdekében.

Körülbelül 1 percig óvatosan nyomja meg a szemöldök oldalsó vége és a szem külső része között. Ujjával körkörös mozdulatokkal is megnyomhatja.

2. Taiyang (EXTRA 5/M-HN-9)

Elősegíti a haj növekedését és/vagy enyhíti a fejfájást.

Használja hüvelyk- vagy mutatóujját, és gyakoroljon nyomást a koponya elülső 1/3-ánál lévő zónára. Nyomást is gyakorolhat körkörös mozdulatokkal az ujjával.

3. Fengchi (GB20)

Javítja a nyak/fej/fejbőr vérkeringését.

Hüvelykujjával vagy mutatóujjával gyakoroljon nyomást a fülcimpa mögötti területre, közel a koponya aljához, akár állandó nyomással, akár körkörös mozdulatokkal az ujjával.

4. Baihui (GV20)

Javítsa a vérkeringést a fejben.

Óvatosan nyomja meg a feje tetején lévő akupresszúra pontot körülbelül 1 percig. Engedje el az ujját körülbelül 30 másodpercig, és ismételje meg a folyamatot néhányszor.

KÍNAI GYÓGYNÖVÉNYEK, AMIK SEGÍTENEK A HAJNAK...

He Shou Wu (gumógyapjúvirággyökér)

Ezt a gyógynövényt széles körben használják a Hagyományos Kínai Orvoslásban (HKO), hogy csökkentik az öregedési folyamatokat, például az idő előtti őszülést. Továbbá támogatja a Vese és a Máj egészségének javítását, így a méreganyagok gyorsabban ürülnek ki, és a szervezet több funkciót képes ellátni. A haj gyorsabban nő, és sűrűsödhet.

Dang Gui Pian (kínai angyalgyökér)

A Dang Gui Pian vér-tonikként ismert, és ennek jó oka van. A gyógynövény vasat tartalmaz, egy ásványi anyag, amely a véráramban javítja az oxigénfelvételt. Ez azt jelenti, hogy még egy hosszú munkahelyi nap után is lesz elég ereje lesz egy éjszakára a barátokkal. Tele van kumarinnal is, amely vegyületről úgy tartják, hogy kitágítja az ereket és csökkenti az izomgörcsöket. A gyógynövény vérserkentő tulajdonságai azt is jelentik, hogy jó minőségű, tápanyagokkal teli vér jut el a hajhagymákhoz.

Ling Zhi (reishi gomba)

Immunrendszer-erősítő tulajdonságokkal rendelkeznek. A gyógynövényben található antioxidánsok és alkaloidok állítólag az öregedés jeleit is megakadályozzák: előbbi megvédi a sejteket a szabad gyökök károsodásától, utóbbi pedig az erek tágulását okozza. Ez azt jelenti, hogy több vér, oxigén és tápanyag kerül a szervezetbe, ami jó hír azoknak, akik ragyogó, ragyogó bőrre, hajra vágnak.

Ginzeng

A stressz nyilvánvalóan a hajhullás egyik fő tényezője. Próbáljon ki néhány ginzenget, amelyről széles körben ismert, hogy csökkenti a stresszszintet, és eljut a zen zónába. A ginzeng fogyasztása javítja a szellemi teljesítményt. Ha gondja van a gyakori tüszögéssel, a ginzengről azt mondják, hogy csökkenti az orrban fellépő kellemetlen reakciókat, amelyek az allergiák kiváltásakor jelentkeznek.

A HAJ NÖVEKEDÉSÉT ÉS EGÉSZSÉGÉT TÁMOGATÓ SPECIÁLIS, TRADICIONÁLIS KÍNAI RECEPTÚRÁK ALAPJÁN ÖSSZEÁLLÍTOTT PRÉMIUM KÉSZÍTMÉNYEK:

A Hagyományos Kínai Orvoslás gyógynövényes készítményei nem tüneteket kezelnek, hanem az alapproblémára hatnak, ezért ne várj azonnali hatást. Legyen türelmes és a problémái végleg megoldódhatnak!



MycoHair gyógygomba kapszula+ gyógynövények

(Részletekért KATT a képre!)

Ganoderma és Polyporus gyógygombák és kínai gyógynövények keveréke a hagyományos kínai orvoslás elvein alapul, amelyek elősegítik a haj növekedését. A MycoHair receptje a hagyományos kínai orvoslás Nu Huang Bian Zi Tang receptjén alapul.



VITAL CareMedica Hajmaszk gyógygombákkal- 70 ml

(Részletekért KATT a képre!)

termékek receptjei a kínai orvoslás hagyományán alapulnak, amely már több mint 4000 éve segíti az embereket. A létfontosságú gombák és az ázsiai gyógynövények erejét ötvözik más természetes eredetű hatóanyagokkal.



VITAL CareMedica hajkondicionáló balzsam gyógygombával, gyógynövényekkel - 200ml

(Részletekért KATT a képre!)

A Reishi gyógygomba és a kínai göncfű támogatja a hajnövekedést és a gyökerektől táplálja a haját. A kókuszolaj aktívan segít regenerálni a legyengült és sérült haját. A kondicionáló minden hajtípusra alkalmas, mindennapi ápolásra, nőknek és férfiaknak egyaránt.



VITAL CareMedica Tápláló Sampon - 200 ml

(Részletekért KATT a képre!)

Arecept elkészítésekor a modern bőrgyógyászat ismereteit és a keleti orvoslás bölcsességét ötvözzük. Az egyes termékek receptjei a kínai orvoslás hagyományán alapulnak, amely már több mint 4000 éve segíti az embereket. A létfontosságú gombák és az ázsiai gyógynövények erejét ötvözik más természetes eredetű hatóanyagokkal.

ÖNGYÓGYÍTÁST MINDENKI CSAK SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE VÉGEZZEN!
HA ÖN KRÓNIKUS BETEG, TERHES, IDŐS LEGYENGÜLT SZEMÉLY VAGY
KISGYEREK, AKKOR MINDENKÉPPEN KÉRJE KI KEZELŐORVOSA
VÉLEMÉNYÉT!

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Basic Theory of Traditional Chinese Medicine, Shanghai College of TCM Press, 1990
- Chi Kung: Cultivating Personal Energy, by James MacRitchie, Element Books, 1994
- Chinese Materia Medica, Shanghai College of TCM Press, 1990
- Chinese Medical Herbs, by Li-Shi Zhen, Georgetown Press, 1973
- Chinese Medicine, by M. Porkert & C. Ullman, Morrow, 1988
- Diagnostics of Traditional Chinese Medicine, Shanghai College of TCM Press, 1990
- Essential Book of Traditional Chinese Medicine (2 vols.), by Liu Yanchi, Columbia University Press, 1988
- Family Guide to Alternative Medicine, Reader's Digest, 1991
- Highly Efficacious Chinese Patent Medicines, Shanghai College of TCM Press, 1990
- History of Chinese Medicine, by D. & M.J. Hoizey, Edinburgh University Press, 1994
- Serve the People, by V. & R. Sidel, Beacon Press, 1973
- The Way of Energy, by Lam Kam Chuen, Gaia Books, 1991
- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, University of California Press, 1966

