

HE SHOU WU 14

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Haarausfall
- ☉ Vorzeitiges Ergrauen
- ☉ Sprödes, ungesundes Haar mit gespaltenen Spitzen
- ☉ Trockene Kopfhaut, Haut und Nägel

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Füllt die Vitalessenz von Leber und Niere auf
- ☉ Nährt das Blut und fördert die Blutzirkulation der Kopfhaut

DOSIERUNG

3 mal täglich 4 Kapseln mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen. *He Shou Wu 14* sollte vor einer erneuten Beurteilung zwei Monate lang eingenommen werden. Bei den meisten Patienten stellen sich innerhalb von zwei Monaten erste Veränderungen beim Haarwuchs ein, während für die Wirkung bei der Haarfarbe mit vier bis sechs Monaten gerechnet werden muss.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei Haarausfall in Zusammenhang mit Chemo- und Radiotherapie mit *Ling Zhi 13* kombinieren, um Nebenwirkungen zu minimieren.
- ☉ Bei stressbedingtem Haarausfall auch *Chai Hu 10* verordnen.
- ☉ Bei postpartalem Haarausfall zusätzlich *Wu Wei Zi 14* oder *Xi Yang Shen 14* einnehmen.
- ☉ Bei verminderter Libido auch *Yin Yang Huo 15* verschreiben.
- ☉ Zur Prävention von Osteoporose durch *Xu Duan 8* ergänzen.
- ☉ Bei Vergesslichkeit mit *Yin Guo Ye 15* kombinieren.
- ☉ Als Appetitzügler zum Abnehmen auch *Lu Cha 13* verordnen.
- ☉ Zur Straffung und Vergrößerung der Brüste zusätzlich *Wang Bu Liu Xing 8* einnehmen.
- ☉ Zur Bluttonifizierung auch *Wu Wei Zi 14* verschreiben.
- ☉ Bei Depressionen durch *Xiang Fu 15* ergänzen.
- ☉ Bei Obstipation mit *Yu Li Ren 13* kombinieren.
- ☉ Bei Sichttrübung oder Tinnitus auch *Shu Di Huang 10* verordnen.

HE SHOU WU 14

ERNÄHRUNG

- ☉ Das in Erbsen, Hafer, Sojabohnen, Sonnenblumenkernen und Walnüssen enthaltene Biotin trägt zu gesundem Haar und gesunder Haut bei. Auch Kelp und Algen sind eine gute Ergänzung des täglichen Speisezettels.
- ☉ Protein ist der Grundbaustoff des Haars. Deshalb ist der Genuss von proteinreicher Nahrung wie Milch, Fisch, Eiern und Bohnen zu empfehlen.
- ☉ Nahrungsmittel wie wilde Jamswurzel, Taro, Lotuswurzel und Sehnen mit hohem Collagengehalt sorgen für geschmeidiges und glänzendes Haar.
- ☉ Vitamin A und B regen die Durchblutung der Kopfhaut an und fördern den Haarwuchs.
- ☉ Patienten mit trockener Haut sollten reichlich Wasser trinken und viel Gemüse, Obst, Körner und Nüsse essen.
- ☉ Bei schuppigem Haar Zufuhr von Vitamin B6 und B12 erhöhen.
- ☉ Gemüse enthält Vitamine, die die Durchblutung der Kopfhaut anregen und den Haarwuchs fördern.

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Rauchen, Passivrauchen, Zucker, Alkohol, Koffein und kalorienreiche Nahrung mit geringem Nährwert meiden.
- ☉ Sonnenbestrahlung vermeiden, da diese Haut und Haar schaden kann.
- ☉ Stress verursacht Stagnation und kann so die Versorgung der Kopfhaut mit Nährstoffen behindern. So stressfrei wie möglich leben.
- ☉ Bürsten mit Naturborsten anstelle von Synthetikborsten verwenden, deren scharfe Spitzen die Kopfhaut ritzen können. Zur Anregung der Kopfhautdurchblutung das Haar mindestens zweimal täglich von hinten nach vorne mit gesenktem Kopf durchbürsten.
- ☉ Vor dem Shampooieren das Haar mit der Bürste entwirren. Mit einem milden Shampoo lässt sich eine Überstimulation der Kopfhaut vermeiden. Haar nicht zu heiß waschen, um weiteren Haarausfall zu vermeiden. Während des Shampooierens Kopfhaut massieren. Haar gründlich auswaschen, damit keine Shampoo- oder Conditioner-Reste die Haarporen verstopfen. Haar mit Frottiertuch trocken tupfen. Nicht stark reiben.
- ☉ Föhnen und Produkte wie Gel, Schaum oder Haarspray meiden, ebenso wie chemische Behandlungen, Dauerwellen und Färbemittel.
- ☉ Auf Schwimmen so gut wie möglich verzichten, da Chlor dem Haar schadet. Wenn dies nicht möglich ist, Bademütze tragen oder Haar vor dem Schwimmen mit Babyöl einreiben.
- ☉ Regelmäßige Bewegung und ein geregeltes Schlafmuster sind hilfreich.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Bei einigen Patienten kann **He Shou Wu 14** einen weichen Stuhl bewirken. Um dies zu vermeiden, kann die Dosis reduziert oder die Formel während den Mahlzeiten eingenommen werden.
- ☉ **Patienten, die Antikoagulantien (z.B. Marcoumar) oder Thrombozytenaggregationshemmer einnehmen, sollten diese Formel mit Vorsicht verwenden, da in diesem Fall ein leicht erhöhtes Blutungs- und Hämatomrisiko bestehen kann. Bei Fragen wenden Sie sich an die Praxis Pfeffingen Tel. 061 756 98 88.**
- ☉ **He Shou Wu 14** ist bei externen Faktoren und Krankheitserregern sowie Fülle-Erscheinungen kontraindiziert.
- ☉ **He Shou Wu 14** muss mindestens zwei bis drei Monate lang eingenommen werden, bis sich eine Wirkung einstellt.