

## Hajhullás kezelése természetes hatóanyagokkal

Létrehozás: 07/12/2019 - 08:58

Szerző: Melano

 [1]

Ha azt tapasztalja a mindennapok során, hogy a fésűjében csomókban áll a haj, és a lakás minden pontját belepik a hajsálak, akkor bizonyára egyetért azzal, hogy ideje a tettek mezejére lépnie.

### Kapcsolódó cikkek:

[Jessica Alba az európai nőket is segíteni fogja a szépségápolásban](#) [2]

A [hajhullás kezelése sokféle termék használatával](#) [3] megvalósulhat, ám az esetek többségében a várva várt hatás sajnálatos módon elmarad. Ennek legfőképpen olyan oka lehet, ha a drogériában választott készítmény nem a megfelelő hatóanyagokat tartalmazza, aminek eredményeképpen a haj ugyanúgy hullik tovább. Először is érdemes feltérképezni a lehetséges okokat, melyek a hajritkulás hátterében állhatnak. A hajhullás kezelése csak abban az esetben lehet sikeres, ha tisztában van a kiváltó okkal, és igyekszik megoldást találni rá. Ez persze nem azt jelenti, hogy a különböző készítmények használata teljesen felesleges volna. Amennyiben az adott samponban, balzsamban vagy étrendkiegészítőben megtalálhatók a jótékony hatású természetes összetevők, akkor a hajhullás kezelése remekül kiegészülhet a rendszeres alkalmazásukkal.

Ugyanez a helyzet abban az esetben is, ha nem csak a haj, hanem a köröm is regenerációra szorul. A haj és körömerősítő vitaminok több szempontból is remek választásnak bizonyulhatnak. Egyrészt jó választás, ha nem tartalmaznak sok mesterséges adalékanyagot, amelyek feleslegesen terhelik a szervezetet. Másrészt pedig azért, mert a vasban, krómban, cinkben, káliumban, folsavban, foszforban, magnéziumban gazdag készítmények nagy segítséget nyújtanak a köröm, illetve a haj egyensúlyának visszaállításában, megőrzésben. Ha ráadásul még zöldségekkel, gyümölcsökkel is kiegészíti az étrendjét, akkor felgyorsítható a haj és körömerősítő vitaminok által elindított folyamat. Mivel a körömök és a hajhagymák állapotát is nagymértékben befolyásolják a mindennapokban átélt stresszhatások, ezért érdemes kerülni az aggodással, idegeskedéssel teli helyzeteket. Amennyiben megfogadja a tanácsokat, illetve a [haj és körömerősítő vitaminok szedését](#) [4] is beilleszti az életvitelébe, akkor biztosan elégedett lesz az eredménnyel.

### Tags:

[hajhullás](#) [5]

[egészség](#) [6]

### Színes:

[Egészség](#) [7]

## **Hivatkozások**

- [1] [https://melano.hu/sites/default/files/articles/hajhullas\\_kezelese\\_melano.hu\\_.jpg](https://melano.hu/sites/default/files/articles/hajhullas_kezelese_melano.hu_.jpg)
- [2] [https://melano.hu/jessica\\_alba\\_az\\_europai\\_noket\\_is\\_segiteni\\_fogja\\_a\\_szepsegapolasban](https://melano.hu/jessica_alba_az_europai_noket_is_segiteni_fogja_a_szepsegapolasban)
- [3] <https://www.revalid.hu/magazin/hajhullas-elleni-vitaminok-39/>
- [4] <https://www.revalid.hu/magazin/koeroemerosito-hatasu-vitaminok-36/>
- [5] <https://melano.hu/tags/hajhullas>
- [6] <https://melano.hu/tags/egeszseg>
- [7] <https://melano.hu/szines/egeszseg>