

HaarHaut Komplex ist eine **komplette und einzigartige Rezeptur**, entwickelt auf der Basis von **antiandrogenen Pflanzennährstoffen**, einem **Multivitamincomplex gegen Haarausfall, essentiellen Fettsäuren und L-Taurin**, die auf verschiedene Faktoren einwirken, die an der Beeinträchtigung des Haarzyklus beteiligt sind. Das Produkt liefert alle notwendigen Komponenten, um das Haar zu kräftigen und vitalisieren und Haarausfall vorzubeugen. Es hilft dabei, das Haar von Männern und Frauen optimal mit Nährstoffen zu versorgen und liefert erforderliche Wirkstoffe für eine schöne Haut und gesunde Nägel.

GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012): Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei. Vitamin B2 und B3 tragen zur Erhaltung normaler Haut und Vitamin B6 zu einer normalen Cystein-Synthese bei.

ZUTATEN:

Kürbiskernöl (*Cucurbita pepo*), 2-Aminoethansulfonsäure (L-Taurin), Sägezahnpalme Liposterol Frucht Extrakt (*Serenoa repens*) (wild wachsende Pflanze), Ackerschachtelhalm Extrakt (*Equisetum arvense*), Nachtkerzen¹ Samenöl (*Oenothera biennis*), Leinsamen Extrakt (*Linum usitatissimum*), **Fischöl** aus ganzen, wilden Sardinen (*Sardina pilchardus*) und Anchoas (*Engraulis encrasicolus*), Brennnessel Extrakt (*Urtica dioica*), Traubenkernextrakt (*Vitis vinifera*), Grüntee Blatt Extrakt (*Camellia sinensis*), Apfel Frucht Extrakt (*Pyrus malus*), Nicotinamid (Vit. B3), Calcium-D-pantothenat (Vit. B5), Cholecalciferol (Vit. D3), Riboflavin-5'-phosphat Natrium (Vit. B2), Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B6), D-Biotin, Calcium-L-methylfolat (Folat), Methylcobalamin (Vit. B12), Annatto Extrakt (*Bixa orellana*); Verdickungsmittel: Bienenwachs gelb, Geliermittel: Lecithin (aus Sonnenblume *Helianthus annuus*), Trennmittel: Siliciumdioxid, Weichkapsel (Feuchthaltemittel: Glycerin; Gelatine; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

2 Weichkapseln (3.969 mg)

Kürbiskernöl ¹	800 mg
L-Taurin.....	480 mg
Sägezahnpalme (95 % Fettsäuren = 351,5 mg).....	370 mg
Ackerschachtelhalm (7 % Kieselsäure = 21 mg).....	300 mg
Nachtkerzenöl ¹ (10 % GLS = 20 mg).....	200 mg
Brennnessel (1 % Kieselsäure = 1 mg).....	100 mg
Fischöl (40 % EPA = 40 mg, 20 % DHA = 20 mg).....	100 mg
Leinsamen (40 % Secoisolaricresinol-Diglucoosid (SDG) = 40 mg).....	100 mg
Traubenkern (80 % Proanthocyanidine = 66,5 mg).....	70 mg
Grüntee (75 % EGCG = 52,5 mg).....	70 mg
Apfel (5 % Proanthocyanidine B2 = 1,2 mg).....	24 mg
Vitamin B2.....	3 mg (214 %*)
Niacin (Vitamin B3).....	16 mg (100 %*)
Pantothenäure (Vitamin B5).....	14,7 mg (244 %*)
Vitamin B6.....	3,3 mg (236 %*)
Vitamin B12.....	50 µg (2.000 %*)
Vitamin D3 (500 IE pro Kapsel).....	25 µg (1.000 IE) (500 %*)
Biotin.....	300 µg (600 %*)
Folat (5-MTHF).....	100 µg (50 %*)

¹Aus kontrolliertem Anbau

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Pflege und Kräftigung von Haar, Haut und Nägeln

IST ERHÄLTICH ZU:
60 Weichkapseln

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 2 Weichkapseln zu den Mahlzeiten

WEICHKAPSEL:

Feuchthaltemittel: Glycerin; Gelatine; reines Wasser

HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit, auf leeren Magen sowie bei der Einnahme von anderen Produkten, die Grüntee enthalten sollte dieses Produkt nicht eingenommen werden. Ackerschachtelhalm sollte bei bestehenden Kardiopathien oder Nierenerkrankungen nicht angewendet werden. Bei Lebererkrankungen, der Einnahme von Medikamenten sowie in besonderen medizinischen Situationen sollten Sie vor der Einnahme dieses Produkts Ihren Therapeuten fragen

Kürbiskernöl (*Cucurbita pepo*) ist eine hervorragende Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Phytosterole, Tocopherole und Carotinoide, Zink, Magnesium und Selen - essentielle Nährstoffe für die Strukturen der Kopfhaut und auch die Gesundheit der Prostata. Das Öl wurde in zahlreichen Studien untersucht und wird aufgrund seiner hormonellen Wirkungen bei bestimmten androgen-abhängigen Krankheitsbildern, wie genetisch bedingtem Haarausfall (androgenetische Alopezie) und benigner Prostatahyperplasie, sehr geschätzt. Seine Wirkung führt man auf die Fraktion von Lipiden und Steroiden von Kürbiskernen zurück, deren Lipidfraktion (essentielle Fettsäuren) mit einer entzündungshemmenden Wirkung assoziiert wird. Die antiandrogene Wirkung ist auf die Steroidkomponente zurückzuführen. Die Wirkung basiert auf der Fähigkeit dieser Verbindungen, die Umwandlung von Testosteron zu DHT

(Dihydrotestosteron) über das Enzym 5-Alpha-Reduktase zu hemmen. Bekannt ist, dass sowohl die Talgdrüsenfollikel als auch das Gewebe der Prostata sehr empfindlich auf dieses Androgen reagieren. Erhöhte DHT-Werte werden daher auch mit Pathologien der Prostata und androgenetischer Alopezie in Verbindung gebracht, die bei Männern auch als anlagebedingter Haarausfall bekannt ist.^{1,2} Konkreter ausgedrückt bewirken die erhöhten DHT-Konzentrationen eine Hypertrophie der Talgdrüsen und Haarfollikel, die zu einer Seborrhö und zu einer verstärkten Zellmitose in Verbindung mit einer mangelnden Proteinsynthese in den Haarfollikeln und letztendlich zu kürzeren Haarzyklen führt, die dann für den Haarausfall verantwortlich sind. Der Haarausfall schreitet voran, indem sich die Haarfollikel zuerst verkleinern, dann vernarben und am Ende kein Haar mehr wachsen lassen.³ Von der Glatzenbildung sind bei den Personen über 50 Jahre rund 50 % der männlichen Bevölkerung und ca. 10 % der weiblichen Bevölkerung betroffen. Im fortgeschrittenen Alter leiden mehr als 30 % der Frauen und rund 70 % der Männer darunter. Für die Glatzenbildung bei Frauen können außerdem hormonelle Ungleichgewichte (Menopause, Schwangerschaft etc.) eine wichtige Rolle spielen.^{4,5} Während der Haarausfall mit einem Anteil von 85 % auf die Erbanlagen zurückzuführen ist, können andere Faktoren den Prozess noch beschleunigen, wie z. B. Nährstoffdefizite, Umweltgifte, Stress, Infektionen der Kopfhaut, chronische Erkrankungen oder auch bestimmte Therapien. In unserer Rezeptur haben wir ein Kürbiskernöl aus organischem Anbau gewählt, um eine optimale Reinheit und hochwertige Qualität der Wirkstoffe zu gewährleisten, die mit 400 mg pro Kapsel in hoher Konzentration bereitgestellt werden. In einer Studie zur Wirksamkeit von Kürbiskernöl wurden 90 männliche Personen über einen Zeitraum von 12 Wochen mit 270 mg Kürbiskernöl und Vitaminen der B-Gruppe behandelt. Die Ergebnisse belegen einen Rückgang des Haarausfalls, ein beschleunigtes Haarwachstum und die Verbesserung der Haardichte und Haardicke.⁵⁻⁷

L-Taurin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die für die Synthese von Keratin benötigt wird, einem Protein, das für die Haarstruktur verantwortlich ist und das auch in der Epidermis der Haut vorkommt. Diese Aminosäure spielt eine wichtige Rolle in der Haarzwiebel. Nach Injektion in Versuchsmodellen wurden größere Anlagerungen in den Haarzwiebeln festgestellt, genauer gesagt in der Bindegewebs-scheide der Haarwurzel, auf die sie schützend und regenerierend wirkt und antioxidative Eigenschaften entfaltet. L-Taurin wirkt nachweislich gegen den transformierenden Wachstumsfaktor TGF- β und damit positiv auf das Haarwachstum. TGF- β ist ein Protein, das eine Verdickung der Bindegewebs-scheide der Haarzwiebel bewirkt, den Haarfollikel verkleinert und so zu einer Verschlechterung der lokalen Mikrovaskularisierung führt. Berichten zufolge kommt es durch eine Nahrungsergänzung mit L-Taurin in Verbindung mit den Catechinen von grünem Tee zu Synergieeffekten, welche die Zahl der ausfallenden Haare reduzieren hilft und das Haar wieder dichter und glänzender werden lässt.⁸

Sägezahnpalme (*Serenoa repens*) (95 % Fettsäuren): Der aus der reifen Frucht gewonnene Liposterol-Extrakt dieser Pflanze wirkt hemmend auf das Enzym 5-Alpha-Reduktase und hat dadurch antiandrogene Eigenschaften, deren Wirkungen gegen Haarausfall wissenschaftlich belegt sind. Durch die Stimulierung der Haarfollikel wirkt der Extrakt gegen Haarausfall und regulierend auf die Talgproduktion. Die Wirksamkeit von Sägezahnpalmen-Extrakt zur Behandlung von androgenetischem Haarausfall hat sich durch eine Studie bestätigt, in der einigen Alopezie-Patienten über einen Zeitraum von 4 Monaten ein Liposterol-Extrakt aus der Sägezahnpalme in Kombination mit β -Sitosterol verabreicht wurde. Den Ergebnissen zufolge verbesserten sich die Symptome bis zum Ende der Studie bei 60 % der Studienteilnehmer. Ferner können die positiven Wirkungen des Extrakts dazu beitragen, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn Frauen unter einem Androgenüberschuss leiden (Hirsutismus, polyzystische Eierstöcke). Die antiandrogenen Eigenschaften haben nach wissenschaftlichen Belegen auch Wirkung gegen Prostatabeschwerden bei Männern. Gemäß zahlreicher Studien besitzt der Liposterol-Extrakt mit einer Dosis von 160 mg positive Wirkungen bei benigner Prostatahyperplasie (BPH), reduziert Beschwerden beim Wasserlassen und verbessert den Harnfluss. In unserer Formulierung verwenden wir pro Kapsel eine Dosis von 185 mg Sägezahnpalmen aus Wildwuchs, d. h. ohne Verwendung von chemischen Zusätzen, Pestiziden oder Kunstdüngern, und ein lösemittelfreies Extraktionsverfahren mit überkritischem CO₂.^{9,10}

Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) (7 % Kieselsäure), auch Zinnkraut genannt, ist aufgrund seiner zahlreichen therapeutischen Eigenschaften eine der am häufigsten verwendeten Heilpflanzen. Er wirkt bei der Behandlung von Übergewicht entwässernd, ist entzündungs- und bakterienhemmend, leberschützend, antioxidativ und gilt als nützlich zur Remineralisierung bei Erschöpfungszuständen, Verletzungen (posttraumatischen Ödemen) und in der Rekonvaleszenz. Zu seinen Hauptbestandteilen gehören mit einem großen Anteil Mineralsalze, insbesondere Kieselsäuren, deren Konzentrationen bei 3 bis 16 % liegen, den höchsten bisher ermittelten Werten. Kieselsäure fördert die Produktion von Kollagen, einer wichtigen Proteinstruktur, die für die Elastizität der Haut eine entscheidende Rolle spielt. Man hat festgestellt, dass diese Pflanze hervorragend für die Behandlung von bestimmten Hautproblemen geeignet ist, wie z. B. Akne oder Ekzeme, und dass sie die Wundheilung beschleunigt. Sie fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln, die dadurch kräftiger und schöner werden (Dicke, Widerstandskraft, Elastizität und Bruchfestigkeit).

Dank seiner antiseptischen Eigenschaften hilft der Ackerschachtelhalm außerdem bei der Behandlung von Hautinfektionen (Herpes, Pilzkrankungen) und kann unterstützend zur Bekämpfung von Schuppen und übermäßiger Talgproduktion (Seborrhö) eingesetzt werden.

Er spielt nicht nur für das Wachstum von Haaren, Nägeln und der Haut eine wichtige Rolle, sondern Knorpel, Sehnen und Gefäßwände, indem er die Struktur der wichtigsten Substanz des Bindegewebes aufrechterhält.¹¹

Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*) ist eine natürliche Quelle für essentielle Omega-6-Fettsäuren, cis-Linolsäuren (LS; 65-80 %) und cis-Gamma-Linolensäuren (GLS; 8-14 %). GLS und ihr Metabolit Dihomogammalinolensäure (DGLS) sind direkte Vorstufen für die Synthese der entzündungshemmenden Prostaglandine (PGE-1). Die entzündungshemmende Wirkung kann sehr interessant für die Hemmung von Mikroentzündungen sein, die bei einer Alopezie in der Gewebsscheide der Haarfollikel entstehen. Außerdem scheint es die Gefäßerweiterung im Bereich der Haarfollikel zu fördern und damit die Mikrozirkulation zu verbessern. Die positiven Wirkungen von Nachtkerzenöl auf die Haut sind unumstritten. Es hat sich als wirksam gegen atopische Dermatitis und Ekzeme erwiesen, lindert Juckreiz, Hautabschuppungen, Trockenheit und Entzündungen und wird in zahlreichen Formulierungen gegen Hautalterung verwendet. Es liefert wichtige Dermolipide, um die Haut mit genügend Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen.^{12,13}

Der in dieser Rezeptur enthaltene **Leinsamen Extrakt** (*Linum usitatissimum*) liefert **40 % Secoisolariciresinol-Diglucosid (SDG)**. Die antiandrogenetische Wirkung von Leinsamen scheint auf die enthaltenen Lignane, genauer gesagt das Secoisolariciresinol-Diglucosid (SDG), zurückzuführen zu sein, da sie das Enzym 5- α -Reduktase hemmen und die Konzentrationen von freien Androgenen im Plasma (Testosteron und DHT) reduzieren. Dank ihrer phytoöstrogenen und antioxidativen Merkmale und ihrer Schutzwirkung gegen die Nebenwirkungen von Chemotherapeutika bei hormonabhängigen Krebsarten (Prostata- und Brustkrebs) haben sie viele weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften. In einer Studie mit 87 an benigner Prostatahyperplasie (BPH) leidenden Patienten verbesserten sich die damit verbundenen Beschwerden nach einer viermonatigen Einnahme von SGD.^{14,2}

Fischöl aus wilden Kleinfischarten (*Engaulidae, Clupeidae*) liefert **40 % EPA** und **20 % DHA**. Eine unzureichende Versorgung mit diesen essentiellen Fettsäuren wird mit Haarausfall, dehydrierter und trockener Haut sowie brüchigen Nägeln assoziiert. Sowohl EPA (Eicosapentaensäure) als auch DHA (Docosahexaensäure) binden sich nach der Einnahme sehr schnell an die Phospholipide der Zellmembranen, wo sie über die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipoxygenase (LOX) freigesetzt werden können und wodurch Produkte mit potenten zytoprotektiven und insbesondere entzündungshemmenden Eigenschaften entstehen. Dank dieser Wirkung werden sie zur Vorbeugung von zahlreichen chronischen Erkrankungen, zur Erhaltung der Herz-Kreislaufgesundheit und gegen neurodegenerative Erkrankungen genutzt. Wegen ihrer entzündungshemmenden und immunmodulierenden Eigenschaften kommen sie bei Problemen mit der Haut zum Einsatz. Jüngste Studien haben ergeben, dass bei Patienten mit androgenetischer Alopezie das Prostaglandin D2 (PGD2) in den von der Glatzenbildung betroffenen Zonen in wesentlich größeren Mengen vorkommt als an den Stellen mit normalem Haarwachstum. Diese jüngste Entdeckung legt nahe, dass sich durch eine Verabreichung von EPA und DHA die PGD2-Werte reduzieren lassen könnten.^{12,15}

Brennnessel (*Urtica dioica*) (1 % Kieselsäure): Durch ihren hohen Anteil an Mineralsalzen (u. a. Eisen, Schwefel, Mangan, Kieselsäure) wirkt diese Pflanze remineralisierend und ist ein hervorragendes Stärkungsmittel für Personen, die unter einer Eisenmangelanämie leiden – eine der Hauptursachen für Haarausfall bei Frauen. Auf die Haargesundheit wirkt diese Pflanze, indem sie die Regenerierung der Kopfhaut unterstützt, Schuppen bekämpft und Seborrhöen entgegenwirkt. Nach den Ergebnissen einer Studie mit 558 männlichen Patienten, die jeweils 120 mg Brennesselextrakt einnahmen, hemmt der Extrakt das Enzym 5- α -Reduktase und lindert dadurch außerdem die Symptome einer benignen Prostatahyperplasie (BPH).^{15,16}

Traubenkernextrakt (*Vitis vinifera*) liefert **80 % Proanthocyanidine**, welche nachweislich positiv auf das Wachstum der Haarepithelzellen wirken und zudem die Fähigkeit besitzen, die Anagenphase des Haarzyklus vorteilhaft zu beeinflussen. Ferner wirken sie stärkend auf die Widerstandskraft des Haares, indem sie die Mikrozirkulation in der Haarzwiebel und damit den Eintritt von Nährstoffen in den Haarfollikel verbessern. Sie wirken schützend auf das Kollagen und das Elastin der dermalen Haarpapille sowie allgemein auf die Dermis und stärken deren Widerstandskraft. In einer Studie, in der man 30 unter Haarausfall leidenden Männern Proanthocyanidine verabreichte, wurde eine Anregung des Haarwachstums beobachtet.¹⁵

Grüntee Extrakt (*Camellia sinensis*) mit **75 % EGCG** (Epigallocatechin-Gallat) ist hilfreich zur Vorbeugung und Behandlung von androgenetischem Haarausfall dank der hemmenden Wirkung von EGCG auf das Enzym 5- α -Reduktase. Das EGCG regt

nachweislich das Haarwachstum an, indem es die Proliferation der Zellen in der dermalen Papille der Kopfhaut fördert. Zudem wirken die enthaltenen Catechine gefäßerweiternd, was offensichtlich zu einer besseren Mikrozirkulation in den Haarwurzeln und damit zu einer besseren Nährstoffaufnahme führt.¹⁷

Apfel Extrakt (*Malus domestica*): Experimentellen Studien zufolge regen die Wirkstoffe von Apfelextrakt, genauer gesagt die Proanthocyanidine vom Typ B (in Blaubeeren sind beispielsweise Proanthocyanidine vom Typ A enthalten) das Wachstum der Haarepithelzellen an und induzieren die Anagenphase (die Haarzyklus-Phase mit dem stärksten Haarwachstum). Der für diese Stimulierung verantwortliche Mechanismus ist darauf zurückzuführen, dass die Proanthocyanidine vom Typ B die Expression eines Enzyms (Proteinkinase C, kurz PKC) hemmen bzw. reduzieren, das in der Wurzel und der Gewebsscheide des Haarfollikels genau in der Phase stärker aktiv ist, in der am meisten Haare ausfallen (Telogenphase oder Ruhephase des Haars).^{6,18,19}

Die **Vitamine der B-Gruppe** fördern die Bildung des für die Haare und Nägel wichtigen Keratins und sind grundlegende Nährstoffe für die Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zur Kopfhaut benötigt werden. Außerdem sind sie wichtige Cofaktoren für den Stoffwechsel und die Produktion von Eisen. Unsere Rezeptur enthält **B3 (Niacotinamid)**, das die Durchblutung der Kopfhaut fördert, das Haarwachstum anregt und für die Kollagensynthese der Haut von Bedeutung ist.^{7,20} Ferner enthält unser Produkt Vitamin **B5 (Calcium-D-pantothenat)**, auch bekannt als „Anti-Grauhaar-Vitamin“, dessen Mangel mit Haarausfall assoziiert wird. Für die Gesundheit von Haut und Nägeln ist es von grundlegender Bedeutung. Es wirkt regulierend auf die Talgproduktion und verkleinert die Poren der Haut, was sich positiv bei der Behandlung von Akne auswirkt;²¹ **B2 (Riboflavin-5'-phosphat Natrium)** ist unentbehrlich für den Proteinstoffwechsel und unterstützt die Gesunderhaltung von Haut, Nägeln und Haaren,⁷ **B6 (Pyridoxinhydrochlorid)** ist am Zink-Stoffwechsel und der Synthese von Cystein beteiligt, den wichtigsten Nährstoffen für die Bildung des Keratins in Haaren, Haut und Nägeln;⁷ **Biotin (D-Biotin)** ist von Bedeutung, da ein Mangel mit Haarausfall und Hautausschlägen assoziiert wird. Zahlreiche Studien belegen seine Wirksamkeit bei brüchigen Nägeln und Dermatitis.²⁰ Ein Mangel an **Folsäure (Calcium-L-methylfolat)** wird mit einer reduzierten Follikelteilung assoziiert; des Weiteren spielt sie eine entscheidende Rolle für den Stoffwechsel von Methionin, einer schwefelhaltigen Aminosäure, die an der Bildung von Keratin beteiligt ist;²⁰ **B12 (Methylcobalamin)** wirkt synergetisch zusammen mit Folsäure bei der Synthese von schwefelhaltigen Aminosäuren und ist für die antianämische Funktion von Bedeutung.^{15,7}

Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist ein wichtiger Cofaktor für den Haarstoffwechsel. Es regt das Wachstum der Haarfollikel und die Bildung von Haaren an. Studien zufolge exprimiert sich der Vitamin-D-Rezeptor (VDR) in der Haartalgdrüseneinheit und wirkt entzündungshemmend.¹⁵

Komplette Rezeptur mit **antiandrogenern Pflanzennährstoffen**, einem **Multivitamincomplex gegen Haarausfall**, sowie **essentiellen Fettsäuren** und **L-Taurin**

Antiandrogene Pflanzennährstoffe in hoher Konzentration: **Kürbiskerne** (400 mg/Weichkapsel); **Sägezahnpalme** (185 mg/Weichkapsel); **Leinsamen, Traubenkerne** (80 % Proanthocyanidine), **Grüntee** (75 % EGCG), **Brennnessel** (1 % Kieselsäure)

Multivitamincomplex gegen Haarausfall (B3, B5, B2, B6, Biotin, Folsäure, B12 und Vitamin D) und **Ackerschachtelhalm** (150 mg/Weichkapsel) für eine noch wirksamere Restrukturierung

Essentielle Omega-3-Fettsäuren, 40 % EPA und 20 % DHA, gewonnen aus Kleinfischarten, um zu garantieren, dass das Öl von hoher Reinheit und frei von Umweltgiften ist. **Nachtkerzenöl** mit einem garantierten Anteil von mindestens 10 % GLS

Kürbiskerne und **Nachtkerzenöl** aus organischem Anbau und **Sägezahnpalme** aus Wildwuchs.

Hoher Anteil an der schwefelhaltigen Aminosäure **L-Taurin** (240 mg/Weichkapsel), die synergetisch mit den wertvollen Wirkstoffen von Grüntee zusammenwirkt

Wirkt vorteilhaft gegen verschiedene Faktoren, die den Haarzyklus beeinträchtigen. **Wirkt stärkend und vitalisierend auf das Haar, vorbeugend gegen Haarausfall und liefert wichtige Nährstoffe für die Pflege von Haut und Nägeln.**

HaarHautNägel Komplex empfiehlt sich besonders:

- bei kraftlosem, trockenem und stumpfem Haar
- bei androgenetischem Haarausfall bei Männern und Frauen sowie bei jahreszeitbedingten Haarproblemen
- in der Menopause und bei Männern, die an altersbedingten Hormonumstellungen leiden
- bei brüchigen, schwachen und verfärbten Nägeln
- zur Pflege der Haut (gegen Akne, unreine Haut, Hautschuppung)

Zur Verbesserung der Haargesundheit sollte das Produkt mindestens 2 bis 3 Monate eingenommen werden

Literatur:

- 1 Miller, A. L. (1996). Benign prostatic hyperplasia. Nutritional and botanical therapeutic options. *Alt Med Rev*, 1, 18-25.
- 2 Zhang, W., Wang, X., Liu, Y., Tian, H., Flickinger, B., Empie, M. W., & Sun, S. Z. (2008). Effects of dietary flaxseed lignan extract on symptoms of benign prostatic hyperplasia. *Journal of medicinal food*, 11(2), 207-214.
- 3 Prager, N., Bickett, K., French, N., & Marcovici, G. (2002). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial to determine the effectiveness of botanically derived inhibitors of 5- α -reductase in the treatment of androgenetic alopecia. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(2), 143-152.
- 4 Centro de investigación de fitoterapia. La menopausia y sus trastornos asociados. Online verfügbar: <http://www.infito.com/actividad/publicaciones/pub-plantas-medicinales-menopausia/>
- 5 Alcalá Pérez, D., & Zambrano, S. P. S. (2007). Alopecia androgenética en mujeres. *Revista del Centro Dermatológico Pascua*, 16(3), 143-147.
- 6 Hernández Ramos, F. (2007). Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular. 2ªEd. RBA libros. 275;279;284.
- 7 Mahé, Y. F., Michelet, J. F., Billoni, N., Jarrousse, F., BTS, Buan, B., ... & Bernard, B. A. (2000). Androgenetic alopecia and microinflammation. *International journal of dermatology*, 39(8), 576-584.
- 8 Collin, C., Gautier, B., Gaillard, O., Hallegot, P., Chabane, S., Bastien, P., ... & Duranton, A. (2006). Protective effects of taurine on human hair follicle grown in vitro 1. *International journal of cosmetic science*, 28(4), 289-298.
- 9 Fasulo, C., Linguiti, A., Bosco, L., Morganti, P., & Satriano, R. (2004). Effectiveness of *Serenoa Repens* on androgenetic alopecia. ON ANDROGENETIC ALOPECIA. *Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*, 2(6). 552. Abstracts, 4th intercontinental meeting of hair research societies. 2004. Jun 17-19.
- 10 Pérez, M. T. A., & del Pozo, A. (2007). [Formación permanente en dermofarmacia] Extracto de sabal. *Offarm: farmacia y sociedad*, 26(4), 144-145.
- 11 Cola de caballo. *fitoterapia.net*. Online verfügbar: <https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/index.html?planta=59>
- 12 Pons, L. (2003). Nueva opción cosmética para combatir la alopecia. *Offarm: farmacia y sociedad*, 22(3), 159-160.
- 13 Accame, M. E. C., Hernández-Agero, T. O., & del Fresno, A. M. V. (2002). Onagra, indicaciones terapéuticas. *Farmacia profesional*, 16(10), 74-78.
- 14 Aragón, Z., Duque, A., Díez, F., Boluda, C. J., Duque, B., & Gulyas, G. (2006). Lignanos (3): enterolignanos y actividad estrogénica. *Revista de fitoterapia*, 6(1), 45-57.
- 15 Janowiak, J. J., & Ham, C. (2004). A Practitioner's Guide to Hair Loss: Part 2—Diet, Supplements, Vitamins, Minerals, Aromatherapy, and Psychosocial Aspects. *Alternative & Complementary Therapies*, 10(4), 200-205.
- 16 Monograph (2007). *Urtica dioica* (Nettle) *Alternative Medicine review* 12(3),280-284. Online verfügbar: <http://www.altmedrev.com/archive/publications/12/3/280.pdf>
- 17 Kwon, O. S., Han, J. H., Yoo, H. G., Chung, J. H., Cho, K. H., Eun, H. C., & Kim, K. H. (2007). Human hair growth enhancement in vitro by green tea epigallocatechin-3-gallate (EGCG). *Phytomedicine*, 14(7-8), 551-555.
- 18 Ciriza, J. H. (2007). Plantas medicinales de la ribera navarra y el Moncayo aragonés.: *Ortiga Mayor," Urtica Dioica L"*. *Medicina naturista*, 1(2), 75-80.
- 19 Kamimura, A., & Takahashi, T. (2002). Procyanidin B-2, extracted from apples, promotes hair growth: a laboratory study. *British Journal of Dermatology*, 146(1), 41-51.
- 20 Lam et al. Opciones de tratamiento médico para la alopecia. *Int J Cosm Med Surg*. 2005 7(4)
- 21 Sandhu, N. S., Kaur, S. A. R. A. B. J. I. T., & Chopra, D. I. V. N. E. E. T. (2010). *Equisetum arvense*: pharmacology and phytochemistry—a review. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 3(3), 146-150.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von drei Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten