



*How to ...
grow your Hair*

DEIN HAAR GUIDE FÜR FÜLLIGE, GESUNDE HAARE

www.arimond.biz

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung
- Empfohlene Produkte
- Vitamine & Nährstoffe
- Lebensmittelliste
- Rezepte
- Scalp-Massage & Lymphfluss
- Info & Haar Quiz

Einleitung

Warum Haare dünner werden – und wie sie wieder kräftiger wachsen können.

Haarminiaturisierung bedeutet, dass die Haarwurzel (der Haarfollikel) mit der Zeit immer kleiner wird.

Das Haar wächst dann:

- feiner
- kürzer – bis es irgendwann ganz ausbleibt.

Warum passiert diese Miniaturisierung?

- Hormonelle Einflüsse
- Mangelnde Versorgung der Haarwurzel
- Ungesundes Kopfhautmilieu

Solange der Follikel nicht vernarbt oder abgestorben ist, kann er wieder aktiviert werden.

Gute Kopfhautpflege, passende Nährstoffe und regelmäßige Stimulation der Durchblutung unterstützen gesundes Haarwachstum.

MONAT arbeitet nicht nur am Haar, sondern gezielt:

- an der Kopfhaut
- am Follikel-Milieu
- an der Durchblutung
- an der Verlängerung der Wachstumsphase

Diese Anleitung kombiniert Pflegeprodukte, die richtigen Vitamine und Nährstoffe, passende Lebensmittel, einfache Rezepte sowie Massage- und Lymphfluss-Anleitungen für die tägliche Routine.

Produkt *MUST HAVES*

IR Clinical System

Shampoo:

Schenkt ein belebendes Reinigungserlebnis und sorgt für dickeres, voller aussehendes Haar.

Auf das nasse Haar auftragen.

1–2 Minuten aufschäumen lassen, dann ausspülen und wiederholen.

Inhaltsstoffe: Rejuvenique® Oil, Melatonin, Capixyl®, Pfefferminzöl, Koffein und Rosmarinöl

- belebt und wirkt aktivierend
- reduziert Haarausfall um 92% im ersten Schritt
- verdichtet und stärkt das Haar im zweiten Schritt
- erhöht die Dicke der Haare
- vermindert Haarbruch
- B7 nährt die Haarwurzel für kräftige Haare
- klinisch getestet und patentiert

Conditioner:

Nach der Haarwäsche mit IR Clinical™ Verdickendes Shampoo anwenden. Überschüssiges Wasser aus dem Haar entfernen und von der Kopfhaut bis in die Spitzen auftragen.

3–5 Minuten einwirken lassen. Gründlich ausspülen.

Stärkt geschwächte Haarsträhnen, schützt vor Haarausfall und verleiht dem Haar mehr Kraft, Fülle und Glanz

- CAPIXYL™ zur Stärkung, Verdichtung und Erhöhung der Haardichte
- REJUVENIQUE® mit Omega-Fettsäuren, Antioxidantien und Nährstoffen
- Erbsenextrakt für gesünder aussehendes Haar
- Duft: Erfrischende Noten von Rosmarinöl und Minze



Produkt *MUST HAVES*

IR Clinical System

Serum:

Leichtes, nicht fettendes Serum – reduziert Haarbruch sofort, verringert den Haarausfall um 92 % und sorgt für sichtbar dichteres, volleres Haar.

Mit Koffein für Energie, Melatonin für eine gesunde Kopfhaut und Antioxidantien zum Schutz. Fördert bei regelmäßiger Anwendung die Qualität von Kopfhaut und Haar.

Wirkstoffe:

- Melatonin & Koffein – bekannt für ihre Wirkung gegen haarverdünnendes DHT
- CAPIXYL™ – unterstützt die Stärkung, Verdickung und Erhöhung der Haardichte
- Bioaktives D-Biotin – essenziell für gesundes Haarwachstum
- Resveratrol – beruhigt die Kopfhaut und schützt vor äußeren Einflüssen

ANWENDUNG:

Serum direkt auf die feuchte oder trockene Kopfhaut auftragen, dabei das Haar mit der Pipette in Partien teilen. Je nach Bedarf 1–3 Pipetten für die gesamte Kopfhaut verwenden.

Mit den Fingerspitzen sanft einmassieren. Nicht ausspülen.

Täglich anwenden.

Für beste Ergebnisse in Kombination mit IR Clinical™ Verdickendes Shampoo & IR Clinical™ Verdickende Spülung verwenden.



Produkt *MUST HAVES*

Rejuvenique® Oil

Eine exklusive Mischung aus über 13 natürlichen pflanzlichen und ätherischen Ölen.

Vielseitig: kann ausgewaschen oder im Haar, Gesicht oder Körper belassen werden.

- flüssige Gold und Allrounder
- durch die feinmolekulare Formulierung dringt es tief in die Haare und Kopfhaut ein
- löst alte Schlackenstoffe
- Haarfollikel werden gereinigt und aufnahmebereit



ANWENDUNG:

Pre-Shampoo Behandlung:

- Eine großzügige Menge auf trockenem oder feuchtem Haar und der Kopfhaut auftragen.
- 15 Minuten einwirken lassen.
- Gründlich ausspülen, shampooonieren und pflegen.

Intensive Feuchtigkeitsbehandlung:

- Eine großzügige Menge auf feuchtem Haar und der Kopfhaut auftragen.
- Ein warmes, feuchtes Handtuch um den Kopf wickeln und 30 Minuten einwirken lassen.
- Gründlich ausspülen, shampooonieren und pflegen.

Leave-In Finishing Behandlung:

- Nachdem das Haar trocken ist, eine kleine Menge zwischen den Handflächen verreiben und in die Spitzen einarbeiten.

Vitamine & Nährstoffe

- **Biotin (Vitamin B7):** fördert Keratinbildung; Dosierung häufig 30–100 µg
- **Niacin (Vitamin B3):** fördert Durchblutung der Kopfhaut; empfohlene Zufuhr ~14–16 mg/Tag.
- **Pantothensäure (Vitamin B5):** unterstützt Haarextrakta und Feuchtigkeitsbindung; ~5 mg/Tag.
- **Pyridoxin (Vitamin B6):** Proteinmetabolismus, wichtig für Haarstruktur; ~1.3–2 mg/Tag.
- **Folsäure (Vitamin B9):** Zellteilung der Haarmatrix; ~400 µg/Tag.
- **Vitamin B12 (Cobalamin):** Zellteilung, verhindert Haarausfall bei Mangel; ~2.4 µg/Tag.
- **Vitamin D (Calciferol):** Haarfollikelzyklus, häufig empfohlen 4000 IU/Tag
- **Vitamin A (Retinol/Carotinoide):** Unterstützung der Zellfunktion, aber Vorsicht — Überdosierung kann Haarausfall verursachen; empfohlen nicht über RDA.
- **Vitamin E (Tocopherol):** antioxidativ, schützt Haarfollikel; ~15 mg/Tag.
- **Eisen (Fe):** Sauerstofftransport zur Haarmatrix; Frauen 15 mg/Tag (je nach Bedarf), bei Mangel Supplement nach Blutwert.
- **Zink (Zn):** Zellwachstum, Hormonregulation; ~8–11 mg/Tag.
- **Omega-3 Fettsäuren (EPA/DHA):** entzündungshemmend, Kopfhautgesundheit; ~250–1000 mg kombinierte EPA/DHA/Tag.
- **Proteine / essentielle Aminosäuren (z. B. Cystein, Methionin):** Keratinbildung; tägliche Proteinzufuhr 0.8–1.2 g/kg Körpergewicht (bei Bedarf mehr bei aktiver Haarregeneration)
- **Selen:** antioxidativ, Teil von Enzymen; ~55 µg/Tag.

Lebensmittelliste

- **Protein & Aminosäuren:** mageres Rind, Geflügel, Eier, Lachs, Tofu, Hülsenfrüchte, Quark.
- **Eisenreiche:** rotes Fleisch, Leber (sparsam), Spinat, Linsen, Kürbiskerne.
- **Zinkreiche:** Austern, Rind, Käse, Kichererbsen, Kürbiskerne.
- **Omega-3 Quellen:** fetter Fisch (Lachs, Makrele, Hering), Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse. Fisch- oder Algenöl.
- **Vitamin D:** fetter Fisch, angereicherte Milch/Alternativen, Sonnenexposition, Supplements
- **B-Vitamine:** Vollkornprodukte, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Blattgemüse.
- **Vitamin E:** Nüsse, Samen, Avocado, Pflanzenöle.
- **Vitamin A / Beta-Carotin:** Karotten, Süßkartoffeln, Spinat.
- **Antioxidantien / entzündungshemmend:** Beeren, grüner Tee, Olivenöl, grünes Blattgemüse.

Haare sind ein "Anhanggebilde" der Haut und für's Überleben nicht wichtig. Unsere Haut und Haare bekommen nur ausreichend Nährstoffe, wenn sie reichlich, im Überfluss vorhanden sind.

Rezeptbeispiele

Frühstück:

150 g Quark, 1 EL Walnüsse gehackt, 1 EL Mandeln, 1 TL Honig, 1 TL Leinsamen, Hand voll Beeren, Pflanzenmilch.

Mittagessen:

- 150 g gebratener Lachs
- 1 Tasse Quinoa (gekocht)
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 EL Leinsamen
- Dressing: Zitronensaft + Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.

Lachs würzen und in der Pfanne braten.

Quinoa, Spinat, Avocado und Lachs anrichten.

Mit Leinsamen bestreuen und Dressing darüberggeben.

Abendessen:

Linsen-Bowl mit Kürbiskernen

- 200 g gekochte Linsen
- 1 rote Paprika (gewürfelt)
- 1/2 rote Zwiebel (fein gehackt)
- 2 EL Kürbiskerne
- Frische Petersilie
- Dressing: Olivenöl + Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Linsen erwärmen, Paprika und Zwiebel klein schneiden.

Zutaten mischen, mit Dressing beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

Kopfhaut-Massage & Lymphfluss

Vorbereitung

- Saubere, trockene oder leicht feuchte Haare. Bequeme Sitzposition, entspannen.

Lymphfluss am Nacken (5 Min.)

1. Sitzposition: entspannt. Warme Hände.
2. Leichte, langsame Abwärts-Streichbewegungen mit flacher Hand vom Schädeldansatz entlang der Halsseiten zu den Schlüsselbeinen — 8–12x.
3. Druck sehr sanft halten (Lymphgefäße liegen oberflächlich).
4. Kleine kreisende Bewegungen seitlich am Nacken entlang der Muskulatur (Trapez) 30–60 Sek. pro Seite.
5. Abschluss: leichtes Klopfen an den Schlüsselbeinen zur Aktivierung.

Kopfhaut-Massage (5–10 Min.)

1. Verwende Fingerkuppen (nicht Nägel).
2. Beginne am Haaransatz vorne. Kleine, kreisende Bewegungen mit leichtem Druck, 30–60 Sekunden pro Bereich.
3. Arbeite in Reihen von Stirn zu Hinterkopf, über gesamte Kopfhaut.
4. Beende mit sanftem Streichen von Stirn zum Nacken, um den Abfluss zu unterstützen.

Tools & Anwendung

- Massagebürste (weiche Gummipins): 2–3 Min. pro Bereich, ohne zu ziehen.
- Elektr. Scalp-Massager: max. 5–10 Min., moderater Druck.
- Ölvorbehandlung: vor der Massage kann Rejovich Oil oder eine sparsame Menge IR Clinical Serum zur besseren Gleitfähigkeit und Nahrung verwendet werden.
- Frequenz: 3–5x pro Woche kurze Massage + 1x wöchentlich intensivere Massage.

INFO

Melde dich bei mir, wenn du gerne die für dich passende Haarpflege entdecken möchtest. Sende mir dein Haar Quiz und wir schauen was deine Haare & Kopfhaut noch schöner macht.

☎ +49 15224432867

🌐 www.arimond.biz

✉ iris@arimond.biz

Iris Arimond

www.arimond.biz

Haar-Quiz

LASS UNS DIE PERFEKTEN PRODUKTE FÜR DICH FINDEN

Mache einen Screenshot und KREUZE AN, was auf deine Haare zutrifft. Schick mir deine Antworten plus

EINEM AKTUELLEN FOTO VON DEINEN HAAREN

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dünnes Haar | <input type="checkbox"/> Wenig Haare | <input type="checkbox"/> Kurzes Haar |
| <input type="checkbox"/> Dickes Haar | <input type="checkbox"/> Viele Haare | <input type="checkbox"/> Langes Haar |
| <input type="checkbox"/> Normal | <input type="checkbox"/> Normal | <input type="checkbox"/> Mittellang |

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Haarausfall | <input type="checkbox"/> Empfindliche Kopfhaut |
| <input type="checkbox"/> Fettige Kopfhaut | <input type="checkbox"/> Trockene Kopfhaut |
| <input type="checkbox"/> Juckende Kopfhaut | <input type="checkbox"/> Schuppen |

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Naturkrause | <input type="checkbox"/> Gefärbt | <input type="checkbox"/> Hitzestyling |
| <input type="checkbox"/> Wellen | <input type="checkbox"/> Blondiert | <input type="checkbox"/> Föhn |
| <input type="checkbox"/> undefinierte Locken | <input type="checkbox"/> Dauerwelle | <input type="checkbox"/> Lufttrocknen |

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Geschädigte Haare | <input type="checkbox"/> Frizz / abstehende Haare |
| <input type="checkbox"/> Platt / kein Volumen | <input type="checkbox"/> Spliss |
| <input type="checkbox"/> Trocken / spröde | <input type="checkbox"/> Haar wächst nicht |

WAS ICH MIR WÜNSCHE – KREISE EIN:

WENIGER HAARAUFSFALL	MEHR VOLUMEN	GESÜNDERE HAARE REPARATUR
SCHUPPEN LOSWERDEN	KOPFHAUT VERBESSERN	WENIGER FETTIGE HAARE
SCHÖNERE, DEFINIERT LOCKEN	GLATTERE HAARE WENIGER FRIZZ	GLÄNZENDE GESCHMEIDIGE HAARE

- Ich möchte die Produkte ausschließlich für mich nutzen.
 Ich bin auch daran interessiert, damit Geld zu verdienen.