

# **Eine Mitglieder-Information von: Selbsteilung Online - Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin**

im Verein 'Schwarmwissen e.V.' - Vorsitzender ist Walter Häge  
Eichwald Nr. 81, 76857 Gossersweiler-Stein - Internet: [www.selbsteilung-online.de](http://www.selbsteilung-online.de)

## **Gesunder Körper, gesunde Haare - das Cellavita Haarprogramm** ([www.cellavita.de](http://www.cellavita.de))



© Diana Hoffmann

### **Eine haarige Sache**

Wenn das Haar trotz diverser Kuren, Shampoos und Spülungen, die Glanz, Fülle und Geschmeidigkeit versprechen, trocken, stumpf oder brüchig erscheint, ist guter Rat teuer. Dem Durchschnittsverbraucher ist nicht bewusst, dass chemische Pflegeprodukte, Glätteisen und heißes Föhnen das Grundproblem nur maskieren und bei übermäßiger Anwendung Kopfhaut und Haare enorm beanspruchen, was vor allem für das Färben der Haare mit Chemikalien (!) zutrifft.

Der Grund für anhaltende Haarproblemen und frühzeitigen Haarausfall sind nicht die etwa fehlenden chemischen Anti-Aging-Kuren und mangelhafte äußerliche „Pflege“, wie uns die

Kosmetikindustrie suggeriert, sondern in den meisten Fällen die Unterversorgung der Kopfhaut, die defizitäre Versorgung der Haarfollikel (1) mit Mineralstoffen und Vitaminen.

Die Haarbildung reagiert äußerst sensibel auf Nährstoffeinbußen und Nährstoffdefizite, weil die Gewebs-Neubildung nirgendwo im Menschen so hoch ist wie in der haarbildenden Kopfhaut (Follikeln). Haare sind organisches Gewebe, also rein biologischer Natur, und ernähren sich ebenfalls allein von biologischem Material; sie benötigen zur optimalen Versorgung keinerlei chemische Produkte.

Eine typische Alltagserscheinung unserer Wohlstandsgesellschaft ist die ständige Konfrontation mit Giften aus Umwelt und Ernährung. Des Weiteren die Nährstoffarmut und die Fremdstoffbelastung der Lebensmittel. Dazu kommt die hohe Dichte künstlicher elektromagnetischer Felder und nervöser, psychischer Lebensdruck, der sich als Stress auf die Körperzellen überträgt.

Um dieser Beanspruchung ohne eintretende Funktionsstörungen tagtäglich standzuhalten, verbraucht der Körper in hohem Maße Vitalstoffe oder Mikronährstoffe. Sie halten die Lebensfunktionen selbst in extremen Situationen aufrecht; Mineralstoffe fallen dabei besonders ins Gewicht.

Nicht nur Knochen und Zähne, auch Haut, Nägel und Haare sind unentbehrliche Mineralstoffspeicher. Zu den vielfältigen Aufgaben von basenaktiven Mineralien zählt die Neutralisation von Giften und sauren Stoffwechselrückständen. Dafür halten in erster Linie jene Mineralien aus dem Blut und der Lymphe her. Bei anhaltendem Überschuss toxischer und saurer Partikel - ohne den Ausgleich durch vorhandene Mineralien (Depotbildung) - plündert der Körper seine eigenen Schatzkammern, *vorzugsweise den mineralstoffreichen Haarboden, in welchem sich die Haarwurzeln befinden.*

Neben der schleichenden Entmineralisierung führt man Haarprobleme zurück auf

- toxische Schwermetalle wie Cadmium, Nickel und Quecksilber, die sich in den Haarwurzeln und Haaren konzentrieren,
- Vitaminmangel,
- konstante Radikalüberlastung (2),
- psychischer Stress, z.B. durch anhaltende Sorgen, Ängste und Depressionen.

**Den dauernden, schädlichen Schwund der Mineralstoffe halten wir an und drehen ihn um - durch eine gründliche Aufstockung der Mineralstoffdepots (besonders natürliches Kalzium) und durch die Entgiftung von Gewebe und Körperflüssigkeiten.**

Dafür schaffen wir im Rahmen einer mehrmonatigen Kur ein konstantes Überangebot an natürlichen Mineralstoffen. Begleitend treten Vitamine, namentlich solche des B-Komplexes, und genügend reines Wasser hinzu. Mit dieser Methode lassen sich Haarausfall und Haarveränderungen auf ganz natürliche Art bekämpfen. – der Körper dankt es durch spürbare und sichtbare positive Veränderungen in den Haaren, im ganzen Körper, in der Psyche!

## Haare verlangen Nährstoffe

Den engen Zusammenhang zwischen Haargesundheit und Nährstoffen untermauern folgende Fakten.

- **Kalzium** und **Magnesium** sind essentiell für Haarfollikel. Etliche Enzyme und Hormone kommen ohne diese Mineralien nicht aus, ebenso wie Vitamin D und C. In Kombination mit Zink stellen sie die maßgeblichen Akteure zur Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichts dar. Bei chronischem Kalzium- und Magnesiummangel greift der Körper Haarfollikel und Knochen an.
- **Zink** braucht der Körper für den Aufbau von Keratin sowie für die Herstellung und Quervernetzung von Kollagen (3), den unerlässlichen Bestandteilen von Haut, Nägeln und Haaren. Es aktiviert diverse Enzyme und Hormone, z.B. Wachstumshormone, und entgiftet toxische Schwermetalle. Bei langfristigen Defiziten werden Haare spröde und rissig und können ausfallen.
- **Schwefel** synthetisiert schwefelhaltige Aminosäuren und Aminosäureverbindungen, die ihrerseits freie Radikale und Gifte neutralisieren. Sie liegen ebenfalls hochkonzentriert in Haut, Nägeln und Haaren vor, weil sie für die Produktion von Keratinen, einer Gruppe von Strukturproteinen, unersetzlich sind. Bestimmte Vitamine und andere Nährstoffe bedürfen Schwefel zur Aktivierung und Aufnahme in die Zelle.
- **Silizium**, „das Schönheitsmineral“, regeneriert das Bindegewebe, da es an der Elastin- und Kollagensynthese teilnimmt, wodurch Haare, Nägel und Haut an Stabilität gewinnen. Daneben setzt es Anreize für Wachstumsprozesse und optimiert den Nähr- und Sauerstofftransport, indem es die Gefäßwände stabilisiert.
- Übliche Mangelerscheinungen von **Mangan** zeigen sich durch verzögertes Wachstum und Pigmentierungsverlust der Haare.
- **Kupfer** ist wichtig für den Jodstoffwechsel und die Eisenaufnahme. Es stützt die Haarstruktur dadurch, dass es kollagenes Bindegewebe mit aufbaut. Versorgungskrisen ziehen dünnes, zerbrechliches Haar nach sich.
- **Mangan**, **Eisen** und **Molybdän** sind dabei, wenn es darum geht, die körpereigenen Radikalfänger zu mobilisieren.
- **Kalium** reguliert den pH-Wert im Zellinneren.
- **Eisen** forciert die Immunfunktion der Haut und fördert das Haarwachstum; bei Unterversorgung werden Haare stumpf, spröde und brüchig.
- **Jod** verkörpert die entscheidende Ausgangssubstanz der Schilddrüsenhormone. Joddefizite begünstigen Haartrockenheit. Sowohl die Schilddrüsenüber- als auch -unterfunktion vermag Haarausfall in Gang zu setzen.
- Als „Wachstumsvitamin“ spielt **Vitamin B2** (Riboflavin) eine wichtige Rolle für das

normale Haarwachstum und den Schutz der Haare vor Umweltemissionen. Das Vitamin B2-Manko kommt womöglich durch Haarausfall zum Vorschein.

- **Vitamin B3, B5 und B6** lenken die Tätigkeit der Talgdrüsen und assistieren bei Reparaturvorgängen, ohne die das Haarwachstum verzögert wird oder gar zum Stillstand kommt. Zugleich beugt das Vitamin-Trio Entzündungen vor und schont damit die Kopfhaut.
- **Biotin**, auch als Vitamin H und B7 bekannt, hat Anteil am Einbau schwefelhaltiger Aminosäuren wie Methionin und Cystein, die die Haarstruktur widerstandsfähig machen. Es hat eine ebenso große Bedeutung für die Produktion von Haaren wie das Mineral Zink. Zusammen mit anderen Substanzen bestimmt Biotin den Fettgehalt der Haut. Als Folge der Unterversorgung verliert das Haar an Glanz und neigt zum Ausfallen; Fingernägel beginnen zu splintern.
- **Vitamin B9** (Folsäure) ist entscheidend für die Neubildung von Zellen und somit für gesund wachsende Haare. Mangelt es an Folsäure, provoziert dies Haarausfall, Hautprobleme und depressive Verstimmungen. Gemeinsam mit den Vitaminen B6 und B12 entgiftet es die toxische Aminosäure Homocystein.
- **B-Vitamine** und **Magnesium** flankieren die Aktivitäten der Nerven und eignen sich daher in besonderem Maße als Mittel gegen stressbedingten Haarausfall.
- **Vitamin E** und **Pantothensäure** (Vitamin B5) fördern über die Durchblutung der Kopfhaut die Nährstoffversorgung von Haarwurzeln. Das fettlösliche Vitamin verleiht der Haut ein besseres Feuchtigkeitsvermögen, bewahrt sie vor Entzündungen, wappnet die Zellen der Haarfollikel gegen die destruktive Arbeit der freien Radikale, z.B. infolge von UV-Bestrahlung, und hilft gegen Haarausfall nach Bestrahlung.
- **Vitamin A** partizipiert an der Fettsynthese in den Haarfollikeln, sorgt für den Glanz der Haare, macht es geschmeidig und stimuliert das Wachstum. Das Defizit kann Störungen des Haarwachstums auslösen. Vitamin A kommt bei diffusem Haarausfall therapeutisch zum Einsatz.
- **Vitamin C** hilft mit, Eisen an die roten Blutkörperchen zu binden, woraufhin die Haarwurzeln effizienter mit Eisen und Sauerstoff ausgestattet werden. Es spielt ferner eine zentrale Rolle bei der Synthese von Kollagen. Außerdem bekämpft Vitamin C als hoch wirksames Antioxidans freie Radikale.
- **Vitamin D-Mangel** verkürzt den Haarfollikelzyklus und provoziert Kalzium-Mangel. Die Immunabwehr profitiert vom Sonnenvitamin. Entzündungen, z.B. in der Kopfhaut, werden ab bestimmten Vitamin-D-Blutwerten gebremst.
- **Omega-3-Fette**, z.B. die Alpha-Linolensäure, und Omega-6-Fettsäuren, darunter die Gamma-Linolensäure, sind essentielle Fettsäuren und für die Feuchtigkeit und Spannkraft von Haut und Haaren bedeutsam. Sie arbeiten brüchigem Haar und Haarausfall entgegen. Bei Versorgungsengpässen handelt es sich in der Regel um ein Defizit an Omega-3-Fettsäuren, das die Probleme mit Haut und Haaren

verschärft.

- Einige **sekundäre Pflanzenstoffe**, fangen freie Radikale und stimulieren das Immunsystem.

Die Grundlage für wachsende Haare bildet **Eiweiß** (Aminosäureverbindungen), denn streng genommen sind Haare Fäden aus Keratin. Keratin ist ein Sammelbegriff für diverse wasserunlösliche Faserproteine, die hauptsächlich in Haaren und Nägeln vorkommen und der Zelle Stabilität und Form geben. Eine hinlängliche Zufuhr an hochwertigem Protein bleibt daher elementar für den Aufbau von Haaren. Erste Anzeichen des Mangels äußern sich in verringertem Haar- und Nagelwachstum. Einige Aminosäuren kann der Körper nur in geringem Umfang herstellen, andere hingegen gar nicht. Letztere nennt man deshalb „essentielle Aminosäuren“.

Eine ausgewogene Kost aus hochwertigen Eiweißquellen, natürlichen Fetten, frischem Gemüse und hinreichend Flüssigkeit, wird angeraten. *Dann ist gewährleistet (besonders in Verbindung mit diesem Haarprogramm), dass sämtliche erforderlichen Mikronährstoffe vom Körper bereitgestellt werden.*

## **Naturstoffe beseitigen Mangelzustände**

**Das Cellavita-Haarprogramm hält anhand ausgewählter Nahrungsergänzungsmittel die volle Bandbreite an Vitalstoffen bereit, deren Unterversorgung die genannten Haarprobleme auslöst.**

Die Masse der gängigen Produkte aus Apotheken, Drogerien und Supermärkten stellen synthetische, isolierte und extrahierte Substanzen zur Verfügung, deren begrenzter bis ausbleibender Nutzen bei den Kunden Unzufriedenheit und Frustration hinterlässt. Beispielsweise bekommen wir anstelle von natürlichem Kalzium anorganisches Kalziumcarbonat - oder synthetische Ascorbinsäure anstelle von echtem Vitamin C. Der menschliche Organismus vermag jedoch nur Mikronährstoffe aus dem Stoffwechsel von Lebewesen wie Pflanzen zu verwerten.

Cellavita verarbeitet daher ausschließlich Rohstoffe natürlichen Ursprungs und verzichtet strikt auf chemische Zusätze.

Der organische Verbund und das ideal aufeinander abgestimmte Mischungsverhältnis garantieren höchste Bioverfügbarkeit und Wirkkraft. Man muss verstehen, dass Naturerzeugnisse mehr als bloß die Summe ihrer Einzelteile sind. Laborversuche, die Natursubstanzen imitieren oder isolieren, sind deshalb nicht imstande, die Effekte des kompletten Naturstoffs zu reproduzieren.

Unser Haarprogramm liefert für die Haargesundheit wesentliche Nährstoffe.

## Hauptprodukte:

### 1. Natürliches Kalzium aus Sango-Korallen (Sango Vita)



Als bester Kalzium-Lieferant ist die Sango-Koralle seit alters her bekannt. Das unvergleichlich hohe Kontingent an natürlichem Kalzium und Magnesium – den Leitmineralien im Körper und wichtigsten Puffersubstanzen zur Säureregulierung – in Kombination mit 70 weiteren Mineralien und Spurenelementen in bester Bioverfügbarkeit und optimalem Konzentrationsverhältnis zueinander macht die Sango Koralle zum Säurefeind Nummer 1 und erprobte Waffe gegen Giftstoffe einschließlich Schwermetalle.

Besonders signifikant: Sango-Mineralien remineralisieren unsere natürlichen Depots, etwa das Bindegewebe, Knochen, Knorpelsubstanz und Haare, und machen den Raubbau damit reversibel. Diese Reserven bilden die Basis für den gesunden Körper. (Durch den Wiedereinbau von Kalzium in die Knochenstruktur wird die Osteoporose gestoppt, an der so viele leiden; die Knochen werden „zurückgebaut“).

Nach unseren Recherchen und Rückmeldungen ist die Kalkalge Lithothamnium der Sango-Koralle gleichwertig (und dabei erheblich preiswerter). Der Magnesiumanteil ist etwas geringer als bei der Koralle, was durch reines Magnesium über die Haut („transdermal“) mehr als auszugleichen ist. Zudem ist es der gemahlene Kalkpanzer einer Pflanze, und nicht der eines Tieres. Als optimale Lösung empfehlen wir, beide Produkte 1:1 zu mischen.



Verzehrempfehlung für beide Produkte: 1-2 x 1 TL am Tag, z.B. die eine Portion abends und die andere morgens. Die Einnahme erfolgt auf nüchternem Magen und spätestens 15 bis 30 Minuten vor dem Essen mit einem großen Glas stillen Wassers (0,3-0,5 Liter). Es empfiehlt sich, vor der Gabe von Sango-Kalzium 20 Tropfen Vita D3 einzunehmen, um die Aufnahme und Verteilung von Kalzium im Körper zu optimieren.

## 2. Natürliches Magnesium als Magnesiumchlorid (Magnesium Vita)

Dieses Magnesiumchlorid ist aus einem Millionen Jahre alten Bischofit-Salzstock gewonnen und ein reines Naturprodukt, das der Körper sehr leicht aufzunehmen vermag. Es trägt dazu bei, die schwere Magnesium-Unterversorgung aufzuheben, die fast alle Menschen bei uns betrifft, und die zusätzlich benötigten Rationen bereitzustellen, derer wir hauptsächlich



aufgrund von Stress und toxischer Belastung bedürfen. Es taugt vornehmlich zur raschen Neutralisation der im Gewebe angefallenen Säuren und Gifte sowie zur Entspannung der Muskulatur. Indem das natürliche Magnesium ebenso wie Sango-Mineralien das Körpergewebe remineralisiert, fördert es die Kollagensynthese und solchermaßen den Aufbau intakter Haarstrukturen.

Verzehrempfehlung: 2 TL in 200 Milliliter Wasser auflösen und mithilfe einer Sprühflasche ein- bis

zweimal täglich, z.B. morgens und abends, Haut und Haare damit besprühen und einmassieren.

## 3. Natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche (Acerola Vita)

Die Acerola-Kirsche gehört zu den Vitamin C-reichsten Früchten überhaupt. Bereits 100 ml ihres frischen Saftes enthalten 1.700-2.000 mg des lebenswichtigen Vitamins. Das übertrifft den Vitamin C-Anteil anderer pflanzlicher Nahrungsmittel um ein Vielfaches.

Beispielsweise birgt die Acerola-Frucht überschlägig das 30-fache Vitamin C-Quantum der Zitrone oder das knapp 40-fache von Orangen. Weitere Acerola-Vitalstoffe, darunter Flavonoide, Vitamin A, Vitamin B1, B2, B5, Niacin, Magnesium, Phosphor und Kalzium, verbessern Aufnahme und Leistungen unseres Vitamins, verhindern seinen vorzeitigen Abbau und bringen seine Multifunktionalität und imposante Wirkungspalette nachhaltig zur Geltung. Für die "haarigen" Probleme ist von großem Belang, dass Vitamin C die Produktion von Kollagengewebe, Elastin und anderen Stabilitätsmolekülen mit in Gang setzt: Ohne Vitamin C kein Kollagen und folglich kein Strukturgewebe.



Verzehrempfehlung: Täglich 4 Gramm (2 TL), vorzugsweise über den Tag verteilt, z.B. 1 TL zum Frühstück und 1 TL zum Abendessen. Alternativ zusammen mit Sango-Korallen-Kalzium, weil das Vitamin die Aufnahme von Eisen und Kalzium begünstigt.

#### 4. Zink-Koriander (ZinkKoriander Vita)



Zink, das von den Spurenelementen in unserem Körper die größte Menge aufbietet, reguliert zahlreiche Organfunktionen. Inzwischen hat die Wissenschaft über 300 Enzyme entdeckt, die ohne Zink nicht leistungsfähig sind. Es ist unerlässlich für die Ausscheidung von Säuren und toxischen Schwermetallen. Koriander unterstützt die Entgiftungsleistung. Darüber hinaus gewinnt das Immunsystem, denn nahezu alle Abwehroperationen sind zinkgesteuert. Die Zink-Unterversorgung zieht manche gesundheitliche Beeinträchtigung nach sich, darunter brüchiges und glanzloses Haar.

Hohe Zinkmängel lassen das Haar ausfallen.

Da der Körper Zink nicht bevorraten kann, müssen wir das Mineral täglich zuführen. Akute Haarprobleme therapiert man mit Zink-Hochdosen. ZinkKoriander Vita liefert Zink in

Verbindung mit Zitronensäure als Zinkcitrat – besonders effizient, denn an organische Säuren gebundene Mineralstoffe kann der Organismus hervorragend verwerten.

Verzehrempfehlung: Pro Tag 1 Kapsel zum Essen.

#### 5. Vitamin D3 (D3 Vita)

Vitamin D, ein Biostoff mit Breitbandwirkung, ist Vitamin und Hormon zugleich. Im Mittelpunkt steht hier die vollständige Komplexform von Vitamin D (Cholecalciferol). Das Lichtvitamin ist - wie Calcium – wesentlicher Nährstoff für gesunde Knochen, Knorpel und Haare. In der Naturheilkunde vertritt man die These, dass Haarausfall die Folge einer Immunschwäche sei; da ist D3 genau richtig.



Verzehrempfehlung: Jeden Tag 20 Tropfen (circa 1000 i.E.) der Lösung zum Essen oder auf nüchternem Magen etwa 20 Minuten vor der Einnahme von Sango-Korallen-Kalzium. Im Rahmen einer Kur kann man bedenkenlos die zwei- oder dreifache Menge davon zu sich nehmen, namentlich bei sprödem Haar und Haarausfall.

## 6. MSM – organischer Schwefel (MSM Vita)

Schwefel und Silizium bezeichnet man auch gerne als Schönheitsmineralien, weil sie Haut, Knochen, Haare und Nägel kräftigen. Wissenschaftliche Analysen weisen nach, dass die schwefelhaltige Aminosäure Cystein hoch konzentriert in solchem Gewebe vorliegt. Dort schaffen sie die Voraussetzung, um Keratine herzustellen. Diese geben dem Haar Elastizität und Struktur, der Haut ihre Spannkraft und wasserabweisende Oberfläche, den Nägeln eine weiche Beschaffenheit. In Erfahrungsberichten ist die Rede von schnellerem Wachstum und verbesserter Widerstandsfähigkeit (verminderter Brüchigkeit) der Haare sowie von reduzierter Faltenbildung im Gesicht durch den routinemäßigen Konsum von MSM.



Verzehrempfehlung: Insgesamt 3-4 Gramm (2 leicht gehäufte TL) am Tag, idealerweise über den Tag verteilt und immer zum Essen.

## Zusatzprodukte:

### 1. Jiaogulan (Jiaogulan Vita)

Bei Jiaogulan( ausgesprochen Dschiaó-gú-lán), haben wir es mit einer chinesischen Ranken-Pflanze zu tun, die man wegen ihrer außergewöhnlichen gesundheitlichen Eigenschaften zu den Heilkräutern wie *Ginseng* oder dem Heilpilz *Ling Zhi/Reishi* zählt. Wichtige Inhaltsstoffe des chinesischen Krautes sind Gypenoside, „Seifenstoffe“, die zur Gattung der Saponine gehören. Während im Ginseng 28 dieser schleimlösenden, immunstimulierenden, stoffwechselantreibenden und krebshemmenden Pflanzenstoffe nachgewiesen worden sind, hat man hingegen im Jiaogulan 82 davon isoliert.



Die Saponine konzentrieren ihre Aktivitäten auf das Nerven- und Hormonsystem des Menschen und operieren in diesen als sehr leistungsstarke Adaptogene. Letztere stärken die Abwehrkraft und neutralisieren die negativen Konsequenzen übermäßigen Stresses - darunter auch Lampenfieber und Nervosität - dadurch, dass sie Hormon -und Organtätigkeit jeweils in eine gesunde Balance bringen und so das Nervengefüge belastbarer machen.

Gegen Stress und Schlafstörungen ist Jiaogulan in der traditionellen chinesischen Medizin seit alters her (ca. 3.000 Jahren) das Mittel erster Wahl! Außerdem aktiviert und forciert Jiaogulan das körpereigene Schutzsystem gegen freie Radikale, verbessert Blutprotein- und Blutfettwerte und liefert Flavonoide, Polysaccharide (z.B. Stärke und Faserstoffe), Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Verzehrempfehlung: Insgesamt bis zu 6 Kapseln am Tag, vorzugsweise abends, etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen, 3 bis 4 Kapseln mit einem Glas Wasser.

## 2. Chlorella (Chlorella Vita)



Chlorella Vulgaris ist eine grüne, einzellige und 2,5 Milliarden alte, essbare Süßwasseralge, deren Vitalstoffdichte liegt höher als die jeder anderen Pflanze: 19 Aminosäuren einschließlich aller acht essentiellen Aminosäuren in ausgewogenem Verhältnis; eine Fülle an Vitaminen, darunter der gesamte B-Komplex, Vitamin A, C, D, E, K<sub>1</sub> und aktives B12 (aktives Cobalamin); Mineralien und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Kupfer, Eisen, Zink, Silizium, Chrom und Mangan; Nukleinsäuren; ungesättigte (Omega 6 und -3) und mittelkettige Fettsäuren in naturbelassener Form; hohe Konzentration antioxidativ wirkender Substanzen.

Die Bandbreite der Nährstoffe unterstützt ungemein das Immunsystem. Die dreischichtige Zellulosehülle der Chlorella charakterisiert adsorbierende Eigenschaften gegenüber körperfremden (chemischen) Materialien, z.B. gegenüber Lebensmittelzusatzstoffen, Arznei- und Pflanzenschutzmitteln, Umweltgifte wie Dioxin und Formaldehyd sowie vornehmlich toxischen Schwermetallen.

Die Zellulose selbst passiert unverdaut den Darm, regt die Peristaltik (mechanische Darmbewegung) an und geht gleichzeitig eine untrennbare Verbindung mit Giftstoffen nahezu jeglicher Art aus dem Darm ein.

Eine außergewöhnliche Substanz der grünen Mikroalge ist der sogenannte Chlorella-Vulgaris-Extract (CVE). Im menschlichen Körper weist der CVE einen Wachstumseffekt auf, indem er den Aufbau neuer Körperzellen stimuliert, ohne dabei das Wachstum pathologischen Gewebes anzuregen; er wirkt sogar antitumoral. Zudem beschleunigt er die Zellreparaturen, festigt das Immunsystem, fördert die Darmgesundheit und besitzt antiallergische Wirkung.

Chlorella Vita bietet Chlorallealgen mit aufgebrochenen Zellwänden, um die bestmögliche Zellverfügbarkeit der Inhaltstoffe zu gewährleisten. Die Aufzucht erfolgt in geschlossenen Kreisläufen unter optimalen Gewächshausbedingungen.

Verzehrempfehlung: Für eine Entgiftungs-Kur bis zweimal täglich 15 Presslinge zu je 200 Milligramm (6 Gramm) etwa fünf Minuten vor dem Essen mit einem Glas Wasser schlucken. Bei sensibler Verdauung empfiehlt sich eine Starterdosis von 2 Gramm (2 x 5 Stück), die entsprechend der Verträglichkeit dann gesteigert werden sollte. Wir empfehlen eine Kur von vier bis sechs Wochen. Anschließend einmal am Tag 10 Presslinge (2 Gramm).

### 3. Effektive Mikroorganismen/Probiotika (EM Vita)

Der Verdauungsapparat bestimmt hochgradig unser Wohlbefinden und gilt als Sitz der Gesundheit. Der Darm beherbergt 80 Prozent der Immunzellen, verwertet aufgenommene Speisen und Flüssigkeiten, stellt lebenswichtige Nährstoffe her, leitet Gifte aus und beeinflusst maßgeblich das seelische Befinden.



Effektive Mikroorganismen sind verschiedene Arten lebender, vermehrungsfähiger, „nützlicher“ Bakterienstämme, die in einer Symbiose mit dem menschlichen Organismus leben. Sie besiedeln die Schleimhäute des Verdauungstraktes und repräsentieren einen wichtigen Bestandteil des Immunsystems.

EM Vita liefert hauptsächlich Bifidobakterien und Lactobazillen (20 genau definierte Arten), zu deren Aufgabe es zählt, die ungeliebten Darmbewohner in verträglicher Population zu halten. Alle Darmbakterien, egal, ob „schädlich“ oder „freundlich“, können nicht vollständig eliminiert werden, weil sie ein eigenes Ökosystem in unserem Körper konstruieren. Nur die quantitative Dominanz gutartiger Bakterien, also die gesunde Darmflora oder mikrobielle Balance, verhindert eine Revolte schädlicher Mikroorganismen.

EMs „ernähren“ sich über die Zersetzung unverdaulicher Kohlenhydrate, z.B. Pflanzenfasern. Sie durchforsten die Faulstoffe und wandeln sie um. Sie optimieren die Darmschleimhaut, eine Schutzbarriere vor Toxinen, schädlichen Mikroorganismen (und ihren Stoffwechselabfällen) und Fremdeiweißen. Diese, sofern sie regelmäßig und vermehrt in den Blutkreislauf gelangen, vergiften und übersäuern den Organismus.

Verzehrempfehlung: 1 x 15 bis 30 Milliliter oder 3 x 5 bis 10 Milliliter pro Tag pur oder in Wasser eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten.



#### **Anmerkungen:**

- (1) Haarfollikel (Haarbalg) sind Strukturen, die die Haarwurzel umgeben und solchermaßen das Haar in der Haut verankern.
- (2) In der Komplementärmedizin werden freie Radikale für Haarprobleme mitverantwortlich gemacht.
- (3) Kollagen befestigt das Haar in der Haut und bewahrt die gesunde Haarstruktur.

#### **Kostenfreie Haar-Kundenberatung:**

Kompetentes Beratungstelefon der Friseurmeisterin D. Hoffmann:  
06346 2449005 (AB)  
E-Mail Adresse: [info@haarberatung-hoffmann.de](mailto:info@haarberatung-hoffmann.de)  
Internetseite der [Haarberatung](http://Haarberatung)

© Diana Hoffmann

#### **Kostenfreie Produktberatung allgemein:**

Tel.: +49(0)176 - 98801944 (AB)

Hinterlassen Sie Ihre Nachricht auf der Mailbox. Sie werden baldmöglichst zurückgerufen.

Mail: [beratung@cellavita.de](mailto:beratung@cellavita.de)

Verantwortlich für den Inhalt: Schwarmwissen e.V.

Werden Sie kostenfrei Mitglied unserer Selbsthilfegruppe [www.selbstheilung-online.de](http://www.selbstheilung-online.de)