



# Gesunder Körper, gesunde Haare das Cellavita-Haarprogramm

([www.cellavita.de](http://www.cellavita.de))

Eine Mitglieder-Information der  
Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin  
[www.selbstheilung-online.com](http://www.selbstheilung-online.com)

## 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 Haarprobleme 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.

Dieser Leitfaden ist in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin und der Firma Cellavita entstanden. Ich hoffe diese Haar-Broschüre kann Ihnen helfen, Ihr Haar gesund zu erhalten, bzw. wieder gesundes Haar zu erlangen.

Gerne können Sie mit mir in Kontakt treten, meine Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Herzlichst, Ihre

*Diana Hoffmann*



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 Stoffwechsellrückständen. 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,
- Mangel an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen, Aminosäuren & Fettsäuren,
- konstante Radikalüberlastung (2),
- psychischer, mentaler & emotionaler Stress, z.B. durch anhaltende Sorgen, Ängste und Depressionen,
- Übersäuerung des Körpergewebes

**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 und 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 hoch konzentriert 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. **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. **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.
- **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 Radikalen, z.B. infolge von UV-Bestrahlung, und hilft gegen Haarausfall nach einer 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 erforderliche 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 unter anderem 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.

# Leitfaden des Haarprogramms:

- 1. Belastungen beheben (Detox von Schwermetallen & Toxinen):**  
Zeolith, Chlorella, Zink-Selen, MSM, D-Galactose & Hexagon-Wasser
- 2. Mängel ausgleichen (Zufuhr von Nährstoffen):**  
Weizengras, Eisen-Mangan-Kupfer, OPC, Magnesium, Vitamin C & Vitamin D3
- 3. Immunsystem und Darm stärken:**  
Ling Zhi, Milchsäure, Effektive Mikroorganismen & Weihrauch-Myrre
- 4. Acidose (Übersäuerung) entgegenwirken:**  
Sango-Koralle, Lithothamnium Alge, Basenbad & Basisches Mineralgel
- 5. Psyche unterstützen:**  
Jiaogulan & Universal Hautcreme



*Haarausfall muss nicht sein, natürliche Nährstoffe können helfen.*

# **1. Belastungen beheben** **(Detox von Schwermetallen & Toxinen):**

## **1.1 Zeolith**



Zeolith ist aufgrund seiner großen inneren Oberfläche sehr bindungsfähig, d.h. geeignet, Stoffe an sich zu binden, zu transportieren und abzugeben oder auszutauschen. Durch diese Eigenschaft entgiftet Zeolith den Darm und Gesamtorganismus von Schwermetallen (Cadmium, Blei, Quecksilber), Giftstoffen aus Umwelt und Ernährung (DDT, Farb- und Konservierungsstoffen. Zeolith leitet aus dem

Darm toxische Medikamentenbestandteile aus (z.B. aus konventionellen Lebensmitteln und Trinkwasser), pathogene Mikroben und giftige Stoffwechsellrückständen von pathogenen Bakterien, Viren und Pilzen (z.B. Fäulnis- und Gärungsgifte) aus dem Darm und reguliert darüber hinaus einen gestörten Fett-, Eiweiß- und Kohlehydratstoffwechsel, die Funktion des Kreislauf-, Nerven- und Verdauungssystems und verbessert die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen.

Verzehrempfehlung: Ein gehäufter Teelöffel (entspricht ca.4g) aus Plastik (kein Metalllöffel verwenden) in ein mit etwa 200ml Wasser gefülltes Glas einrühren. Bitte beachten Sie den zeitlichen Abstand zu anderen Produkten und/oder Medikamenten von ca. 1 Std. da der Zeolith bei gleichzeitiger Einnahme die Wirkstoffe aufsaugen und so die Medikamente unwirksam machen könnte.

## **1.2. Chlorella (Chlorella Vita)**

Chlorella Vulgaris ist eine grüne, einzellige und 2,5 Milliarden alte, essbare Süßwasseralge, deren Vitalstoffdichte liegt höher liegt 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, K1 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. Die Bandbreite der Nährstoffe unterstützt ungemein das Immunsystem. Chlorella ist das Entgiftungsmittel schlechthin um Lebensmittelzusatzstoffe, Arznei- und Pflanzenschutzmittel, Umweltgifte wie Dioxin und Formaldehyd sowie vornehmlich toxische Schwermetalle auszuleiten.

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.

Verzehrempfehlung: Für eine Entgiftungs-Kur bis zweimal täglich 15 Presslinge 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)

### 1.3 Zink-Koriander-Selen (Zink/Selen 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. **Selen** als zentrales Spurenelement und als Bestandteil eines Enzyms, ermöglicht es den Abbau von schädlichen

Stoffwechselprodukten. 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. Zink/Selen 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

#### 1.4 MSM oder MSM plus – organischer Schwefel



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.

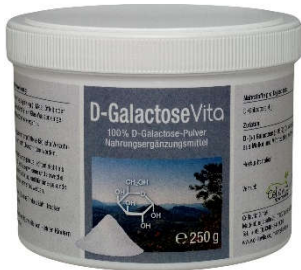
Diese geben dem Haar Elastizität und Struktur, der Haut ihre Spannkraft und wasserabweisende Oberfläche, den Nägeln eine weiche Beschaffenheit.



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.

## 1.5 D-Galactose Vita



D-Galactose ist als lebenswichtiger („Einfach“) Zucker ein Grundbaustein des Lebens und wird vom eigenen Körper produziert - wenn er gesund ist - etwa zwei Gramm täglich. D-Galactose ist für den menschlichen Organismus essentiell. Als Säugling erhalten wir sie über den Milchzucker der Muttermilch. Sie sichert die positive Entwicklung des jungen Menschen

und ist ein wichtiger Bestandteil des extra-zellulären weichen Bindegewebes, in welchem die Zellen gelagert sind. Darüber hinaus ist die D-Galactose Substanz des Zellgerüsts, welches die Zellen stabil hält. Es überzieht flächig jede Zelle und sichert so den Kontakt der Zellen untereinander über ihre Außenhaut. Zudem sichert sie das Erkennen von Signalen, die von außerhalb der Zelle kommen und ist Bedingung für die lebenswichtigen Informationsübertragungen von Zelle zu Zelle und von Zelle zu Organen. Sie leitet Signale der Körper-Elektrizität optimal weiter – insbesondere im Gehirn - und ist somit essentiell für alles Informationsgeschehen im Körper zuständig.

### Verzehrempfehlung:

1x am Tag mindestens 4 Gramm (2 gehäufte Messlöffel D-Galactose Vita) – etwa 1,5 Stunden *vor* oder *nach* den Mahlzeiten. Der Insulinspiegel befindet sich zu diesen Zeiten in einem Ruhezustand, was die Effektivität der Einnahme steigert. Man kann die D-Galactose trocken in den Mund nehmen und schlucken, aber auch in Wasser oder Tee einrühren.

## 1.6 Hexagon®-Wasser trinken

Hexagonwasser® ist essentiell für die Ausleitung der Giftstoffe aus dem Körper und mit das wichtigste Bindeglied für eine optimale Entgiftung. Ohne sauberes, hexagonal gewirbeltes Wasser kann keine Gesundung eintreten.

Das Körperwasser wird durch Zuführen von hexagonalem Wasser in einen optimalen Zustand gebracht. Dies gelingt uns fast kostenfrei durch den Hexagonwasser®-Wirbler.)



Das Erhöhen (optimieren) der elektrischen Leitfähigkeit des Körperwassers mit dem Ziel einer optimalen Zelltätigkeit (ca. 100.000 chemische Prozesse je Zelle je Sekunde). Eine gesunde Zelle braucht ca. 100 bis 120 Millivolt Aktionspotential (messbare elektrische Ladung/Erregung).

Nährstoffe zuführen und Schadstoffe ausleiten durch energetisch starkes Wasser mit seiner optimalen Transportfunktion.

Noch einmal, weil es so wichtig ist: *Energetisch starkes Wasser ist hexagonales Wasser!* Wir stellen dieses Hexagonwasser® mit dem Hexagonwasser®-Wirbler selbst her. Die Bedeutung der Wasser-Cluster (Cluster, engl.: Klumpen, Haufen, Ansammlung, Menge): Kleine Cluster haben eine große

Bewegungsfähigkeit und agieren höchst intelligent. Mit ihrer hohen Bindungsenergie, mit der sie Fremdstoffe an sich binden können, sind sie äußerst effizient: Jedes Klein-Cluster-Molekül zieht mit einem Fremdstoff beladen durch den Körper. Entweder trägt es in seiner Mitte einen Nährstoffpartikel in den Körper hinein oder Gift- und Schlackenpartikel hinaus.

Trinken Sie täglich mindestens 1 Liter hexagonal verwirbeltes Wasser. Der Wirbelvorgang sollte in einem zylindrischen Gefäß ca. 40 Sekunden dauern um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

## **2.Mängel ausgleichen (Zufuhr von Nährstoffen):**

### **2.1 Weizengras selbst anbauen & selbst Weizengrassaft herstellen**



Weizengras ist ein altbewährtes Heil- und Nahrungsmittel und zählt aufgrund seines Reichtums an Chlorophyll und über 100 weiteren Vitalstoffen zu den echten Superfoods. Vor tausenden von Jahren wusste man bereits von den Kräften

des Weizengrases. So galt es schon in alter Zeit nicht einzig allein als Nahrungsquelle, sondern hatte auch große Bedeutung als Heilmittel bei verschiedensten Beschwerden und Krankheiten. Heutige wissenschaftliche Studien bestätigen den herausragenden Vitalstoffgehalt. Frisches Weizengras ist reichhaltig an Chlorophyll, ist voller Enzyme und beinhaltet über 90 Mineralstoffe und Spurenelemente sowie alle Vitamine und Aminosäuren, die ein gesunder Körper braucht.

Eine Analyse von Dr. G. E. Earp-Thoma zeigt auf, was in Weizengras enthalten ist:

(Quelle: Weizengras, die Kraft im grünen Saft; von Christine Wolfrum; GU Ratgeber Gesundheit)

Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Fohlsäure (auch Vitamin B9 oder B11), Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin H, Vitamin K.

Eisen, Jod, Kalium, Calcium, Kobalt, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Schwefel, Selen, Zink & 75 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente.

**Haarpflege:** Haare mit Weizengrasssaft einreiben oder waschen und in die Kopfhaut einmassieren. Beispielsweise bei Schuppen, fettiges oder dünnes brüchiges Haar.

## 2.2 Eisen, Mangan und Kupfer (Eisen/Mangan/Kupfer Vita)



**Eisen** wichtiger Bestandteil von Enzymen und am Aufbau verschiedener Verbindungen beteiligt, die für die Körperfunktionen von großer Bedeutung sind. Die Mangelerscheinungen von Eisen machen sich vor allem durch brüchige Nägel und Haare, sowie trockene und rissige Haut bemerkbar. Eisenmangel ist weit verbreitet, und Eisenmangel kann zu Haarausfall führen. Eisenmangel kann sogar bereits dann zu Haarausfall führen, wenn die typischen Eisen-Mangelsymptome wie Blutarmut, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit noch gar nicht deutlich spürbar sind

**Mangan** ist wichtiger Bestandteil zahlreicher wichtiger Enzyme, die an der Knochen- und Knorpelbildung, der Energiegewinnung und am



Eiweiß- und Fettstoffwechsel beteiligt sind. Typische Mangelsymptome von Mangan sind unter anderem ein verlangsamtes Haarwachstum und Pigmentverlust der Haare.

**Kupfer** nimmt eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel des menschlichen Organismus ein und ist für zahlreiche biologische Prozesse von Bedeutung. Kupfer hat Einfluss auf die Keratinbildung und die Pigmentierung der Haare. Mögliche Mangelerscheinungen sind unter anderem Veränderungen in der Haarstruktur und die Depigmentierung der Haare.

Verzehrempfehlung:

Verzehren Sie täglich 1 Kapsel mit 1 Glas Wasser (200ml).

## 2.3 OPC



Die im Traubenkern und der Pinienrinde enthaltenen Oligomeren Proanthocyanidine (OPC) sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Gruppe der Polyphenole gehören. Sie setzen sich aus di-, tri- und tetrameren Proanthocyanidinen zusammen. Jede der beiden Pflanzen hat eine individuelle Zusammensetzung der Proanthocyanidine, deshalb kann man nicht seriös behaupten, dass eine OPC sei besser als das andere. Eine optimale Wirkkraft bietet auf jeden Fall die

Kombination von beiden. Gerade diese wertvolle Mischung von Pinienrinden- und Traubenkern-OPC stellt eine innovative Komposition der verschiedenen Proanthocyanidine dar, die sich gegenseitig unterstützen und so Synergie fördern.

OPC verfügt über eine bemerkenswerte Fähigkeit, den Haarzyklus zu beeinflussen. OPC erhöht nämlich die Zahl jener Haare, die sich in der sog. Anagenphase (Wachstumsphase) befinden, so dass die betreffenden Forscher OPC als Komponente zur Förderung des Haarwachstums empfehlen.

Hier die wichtigsten Eigenschaften von OPC:

- dient als Antioxidans (Zellschutz)
- erhält die Haut elastisch & glatt
- reguliert indirekt die Histamin-Produktion
- aktiviert und verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C

## 2.4 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 ½ Liter Wasser auflösen und mithilfe einer Sprühflasche ein- bis zweimal täglich, Haut und Haare damit besprühen und einmassieren.

## 2.5 Vitamin C aus der Acerola Kirsche und Multi C Vita Kau- & Lutschtabletten



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 6 Lutsch- oder Kautabletten vorzugsweise über den Tag verteilt, alternativ zusammen mit Sango-Korallen-Kalzium bzw. mit der Lithothamnium-Alge, weil das Vitamin die Aufnahme von Eisen und Kalzium begünstigt.

## 2.6. 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 5 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.

## 3. Immunsystem und Darm stärken

### 3.1 Ling Zhi – König der Heilpilze



Ling Zhi gilt als älteste, effektive Heildroge der bekannten Menschheitsgeschichte. Die Inhaltsstoffe von Ling Zhi wirken als *Adaptogene* direkt auf das Immunsystem, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu optimieren. Dadurch werden diese in Höchstleistung gebracht, um schädigende Angriffe abzuwehren. Ling Zhi ist ein Radikalenfänger. So fördert der

Pilz ebenfalls die Ausschüttung des körpereigenen Radikalen-fängers Superoxid Dismutase (SOD). Für die verjüngende Wirkung und die enorme biologische Leistungssteigerung nach Einnahme von Ling Zhi, scheint hauptsächlich seine Funktion als Radikalenfänger verantwortlich zu sein. Darüber hinaus dient Ling Zhi als wichtiger Entzündungshemmer.

#### Verzehrempfehlung:

Es wird angegeben, dass bereits eine relativ geringe Dosierung von 0,5 bis 1g täglich, einen deutlichen immunstimulierenden Effekt erzeugt. Sollten körperliche Probleme oder eine Krankheit vorliegen, werden 3 bis 5 Gramm täglich empfohlen.

### 3.2 Milchsäure (L+) Milchsäure Vita)



Die L(+) Milchsäure bildet den Grundstein für die Gesundheit. Sie dient vor allem der Entsäuerung und der Entschlackung. Grundstein deshalb, weil ein gesunder Darm der Schlüssel von vielen Krankheiten und all seinen Nebenwirkungen ist.

Es gibt die für den Menschen positive rechtsdrehende L(+)-Milchsäure, welche vom Körper direkt verstoffwechselt werden kann und die linksdrehende D(-)-Milchsäure, mit welcher der Körper Probleme hat. L(+)-Milchsäuren sind keimtötend. Sie sind antimikrobiell wirksame Bakteriozidine (1) und

Fettsäuren, durch welche das Wachstum und das Überleben von krankmachenden Bakterien behindert wird; sie bauen zudem toxische Ausscheidungen pathogener Bakterien ab.

(1) Bakteriozidine sind Bakterienausscheidungen, welche toxisch auf andere Bakterienstämme wirken.

Verzehrempfehlung: Täglich 10ml (Dosierbecher beiliegend) als wertvoller Aperitif-Essig vor jeder Hauptmahlzeit oder als Essigzusatz/Essigersatz bei Rohkost-Salaten. Bei einer Darmsanierungskur kann über einen Monat 30ml/täglich eingenommen werden. Bevor man Effektive Mikroorganismen zuführt, sollte zwingend eine Milchsäurekur durchgeführt werden.

### 3.3 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 Stoffwechsel-

abfällen) 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.

### 3.4 Weihrauch & Myrrhe (Weihrauch/Myrrhe Vita)



Weihrauch und Myrrhe ist ein Segen für das Darm-Immunsystem. Die beiden Harze sind schmerzlindernd, verdauungsfördernd, antidiarrhoisch (gegen Durchfall), fiebersenkend und Fett verbrennend.

Wirkungen werden beschrieben bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Arthritis, Psoriasis, Asthma bronchiale

#### Einnahme-Empfehlung:

Es ist dringend abzuraten, nicht zertifizierter Weihrauch oral einzunehmen! Als Nahrungsergänzung zugelassener Weihrauch ist auf Schwermetalle, toxische Stoffe allgemein und mikrobielle Verunreinigung genauestens untersucht. Täglich 1-2 gehäufte TL trocken in den Mund nehmen und mit Wasser/Saft schnell hinunterspülen. Mit je 1/4 TL beginnen und dann steigern.

## **4. Acidose (Übersäuerung) entgegenwirken**

### 4.1 Natürliches Kalzium aus Sango-Korallen (Sango Vita) und Lithothamnium-Algen (Lithothamnium 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.

## 4.2 Basenbad Vita

Durch die heutigen Umwelteinflüsse und eine zu saure Ernährungsweise versäuern wir Menschen im Laufe unseres Lebens immer mehr. Da unsere Haut jedoch durchlässig für bestimmte Stoffe ist, kann der Körper im alkalischen Milieu Säure nach außen



ausscheiden. *Die saure Haut gibt überschüssige Säure an das alkalische Badewasser ab.* Dies ist mit einem PH-Teststreifen aus der Apotheke nachmessbar. Das Badewasser zeigt nach dem Bad einen niedrigeren PH-Wert an.

Das Baden im Basenbad wird oft in der Wirksamkeit unterschätzt. Das Gegenteil ist der Fall! Gerade die täglichen Bäder unterstützen ungemein die Entsäuerung.

Ein Fußbad ist ebenfalls sehr effizient, da die Füße als unsere „Hilfsnieren“ am Entgiftungsvorgang stark beteiligt sind.

Anwendungsempfehlung: Entweder Voll- oder Fußbad, mindestens eine Stunde, damit der Osmosevorgang richtig auf Touren kommt. Die Dauer ist nach oben hin ohne Begrenzung auszuweiten.

### 4.3 Basisches Mineralgel



Das Anti-Stress-Produkt für die Muskulatur! Es ist allgemein bekannt: Magnesium entspannt, Magnesium wirkt entzündungshemmend, ist an der körpereigenen Eiweißproduktion und damit am Muskelaufbau beteiligt, es erhöht die Leistungsfähigkeit und Magnesium lockert die verspannte Muskulatur. Und gerade diese Lockerung ist ein Segen, wenn sich die Muskeln zusammenziehen, meist flächig über den Rücken. Mit diesen (mehr oder weniger leichten) Verkrampfungen geht eine Übersäuerung der Haut einher, samt der darunter liegender Muskulatur.

Durch den sehr hohen alkalischen PH-Wert von 9,1, dringt das Gel, leicht einmassiert, in die Haut und in die Muskulatur und entspannt das Gewebe. Dabei ist Calcium der zweite wichtige Entsäuerungs-Faktor. Calcium besitzt einen Ausgleichseffekt für die überanstrengte Muskulatur, die sich dadurch schnell entspannen kann. Eventuelle Muskelkrämpfe verschwinden und auch die Nervenenden in diesem Bereich geben eventuelle negative Signale



nicht weiter. Natrium ist hierbei ein wichtiger Stoff, denn er reguliert die Signale der Nerven, - in unserem Fall diejenigen Nerven, die sich im Bereich der einmassierten Hautfläche und der darunterliegenden Muskulatur befinden. Durch starkes Schwitzen (bei schwerer Arbeit oder durch den Sport) kann zudem ein Natriummangel entstehen, der durch das Gel an den Massagestellen behoben werden kann. Kampfer hat durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Eigenschaften und wird bei Muskelproblemen hilfreich eingesetzt. Er ist zudem juckreizlindernd und antiseptisch. Nicht zuletzt ist sein wohltuender Geruch eine sehr angenehme, entspannende Begleiterscheinung der Massage mit bester Wirkung auf die Psyche.

## **5. Psyche unterstützen**

### **5.1 Jiaogulan (Jiaogulan Vita)**



Bei Jiaogulan (ausgesprochen Dschiaógülán), haben wir es mit einer chinesischen Rankenpflanze 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, Stoffwechsel antreibenden 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.

## 5.2 Universal Hautcreme



Die Universal-Hautcreme pflegt schonend und intensiv jeden Hauttyp. Sie ist sparsam im Gebrauch, zieht schnell ein und ist eine Wohltat für die Haut.

Mit den wertvollen Inhaltsstoffen Sheabutter, Macadamianussöl, Mandelöl und dem Hautvitamin E.

Ein Hauch von Rosenduft rundet die Creme ab.

Sheabutter ist sehr reichhaltig an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Aber auch die anderen Inhaltsstoffe, die in der Sheabutter vorhanden sind, wie z.B. Omega 3 Fettsäuren, Vitamin E und Beta Karotin, machen die Sheabutter zu einer ganz besonderen Substanz

Empfohlene Anwendung: 1 bis 2 mal täglich auf die Haut auftragen und sanft einmassieren.

**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.

Kollagen befestigt das Haar in der Haut und bewahrt die gesunde Haarstruktur



© Diana Hoffmann

## Informationen bei Diana Hoffmann

ganzheitlich arbeitende Friseurmeisterin und zertifizierte Gesundheitsberaterin der „Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin.“

E-Mail Adresse: [info@haarberatung-hoffmann.de](mailto:info@haarberatung-hoffmann.de)

## Internetseiten:

[www.haarberatung-hoffmann.de](http://www.haarberatung-hoffmann.de) & [www.diana-hoffmann.de](http://www.diana-hoffmann.de)

Die Produkte des Haarprogramms sind erhältlich unter [www.haarberatung-hoffmann.de](http://www.haarberatung-hoffmann.de)

*Ein kleines Geschenk von mir für Neukunden:*

## Eisen/Mangan/Kupfer Vito

ist bestens geeignet für gesundes Haar



Gutscheincode:

**Haargesundheit**

Einzulösen zusätzlich bei einer Bestellung unter [www.cellavita.de](http://www.cellavita.de)  
Der Gutscheincode ist bei der Online-Bestellung im Feld „Ihre Anmerkungen“ einzugeben.  
Der Gutscheincode gilt nur für die Erstbestellung von Neukunden bei Cellavita und ist nicht übertragbar an Dritte.



  
Cellavita®  
Naturprodukte