

Winter – Frühling 2020

GESUNDER KÖRPER, GESUNDE HAARE DAS CELLAVITA®-HAARPROGRAMM

NEU: GANZHEITLICHE FARB- & STILBERATUNG
Das Schöne betonen, wodurch das was uns weniger gefällt optisch in den Hintergrund tritt, ist eine Kunst die man erlernen kann. Viele Frauen und auch immer mehr Männer wünschen sich ein typgerechtes Outfit, passende Farben, die richtige Brille und Frisur mit ganzheitlichem Ansatz.
ICH BERATE SIE GERNE.

Eine Information von



SELBSTTHEILUNG ONLINE
Die Gesundheits-Stiftung

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

Alle Produkte des Haarprogramms in dieser Broschüre sind erhältlich unter
www.haarberatung-hoffmann.de



MEIN KLEINES GESCHENK FÜR NEUKUNDEN:

Geben Sie bei Ihrer ersten Bestellung im Shop, im Feld „Gutscheincode“, den Gutscheincode „Haargesundheit10“ an und Sie erhalten **10% Rabatt** auf Ihre Erstbestellung mit diesem Gutscheincode. Der Rabatt wird vollständig auf Ihren Warenkorb gutgeschrieben und abgebogen.



(1) Haarfollikel (Haarbalg) sind Strukturen, die die Haarwurzel umgeben und solchmaßen das Haar in der Haut verankern.

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,
- > 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.
- > falsche Pflege der Haare mit chemischen Mitteln

Den dauernden, schädlichen Schwund der Mineralstoffe halten wir an und drehen ihn um - durch eine gründliche Aufstockung der Mineralstoffdepots (besonders natürliches Calcium) 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!

MEIN TIPP:

Fortbildung „Naturhaarfärbung“ - sprechen Sie mich gerne an.

SIND SIE FRISÖR/IN UND WOLLEN IHREN KUNDEN EINE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZUR KLASSISCHEN CHEMISCHEN HAARFÄRBE ANBIETEN?

Ausbildung in Pflanzenhaarfärbungen kompakt mit Techniken, Kniffen und Lieferant*innen an einem Tag mit Seminarunterlagen.

Melden Sie sich gerne bei mir, ich unterstütze Sie in Ihrem Vorhaben.

HAARE VERLANGEN NÄHRSTOFFE

Den engen Zusammenhang zwischen Haargesundheit und Nährstoffen untermauern folgende Fakten.

- > **Calcium** 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 Calcium- 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, 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 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.
- > **Silicium**, „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; Die 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 Haar-trockenheit. 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 Calcium-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 Calcium anorganisches Calciumcarbonat - 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.

TIPP: RADIONISCHE HAARANALYSE

Die benötigten Mikronährstoffe bzw. die einzelnen Schritte des Haarprogrammes, können mit Hilfe der radionischen Haaranalyse ermittelt werden. Nähere Informationen dazu direkt bei Diana Hoffmann. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.



Mein persönlicher Videotipp:
Haarpflegemittel selbst herstellen
aus Naturstoffen

LEITFADEN DES HAARPROGRAMMS

1. | BELASTUNGEN BEHEBEN (DETOX VON SCHWERMETALLEN & TOXINEN)

Zeolith, Chlorella, Zink-Selen-Koriander, MSM und Hexagonales-Wasser

2. | MÄNGEL AUSGLEICHEN (ZUFUHR VON NÄHRSTOFFEN)

Weizengras, Eisen-Mangan-Kupfer, Magnesium, Vitamin C, Jod, Vitamin B-Komplex, Vitamin D3 mit Vitamin K2, OPC und Haut-Haare & Co. und Protein-Amino

3. | IMMUNSYSTEM UND DARM STÄRKEN

ProColon, Ling Zhi, Coenzym Q10, Milchsäure (L+), Effektive Mikroorganismen und Weihrauch oder Weihrauch & Myrrhe

4. | ACIDOSE (ÜBERSÄUERUNG) ENTGEGENWIRKEN

Natürliches Calcium, Basenbad, Deo-Creme, Basisches Mineralgel und Haare waschen mit echter Kernseife

5. | HORMONSYSTEM UND PSYCHE UNTERSTÜTZEN

Jiaogulan, Vitamin B-Komplex und Bücher

6. | LICHTTHERAPIE

Cellalux-Pulser by Ortholumm Tiefenstrahler und Cellalux Lichttherapieplatte

1. | BELASTUNGEN BEHEBEN

(Detox von Schwermetallen & Toxinen)

1.1 | ZEOLITH

ANZEIGE



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 Stoffwechselrückständen von pathogenen Bakterien, Viren und Pilzen (z.B. Fäulnis- und Gärungsgifte). Es 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. 4 g) aus Plastik (keinen Metalllöffel verwenden) in ein mit etwa 200 ml 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.

HAUTPFLEGE:

Als Packung bei Gesichtsunreinheiten, mit Hexagonwasser verrühren, eventuell etwas Naturöl beimischen.



Walter Häge zum
Thema Zeolith und
Diana Hoffmann zum
Thema Hautpflege

ANZEIGE



Chlorella Vulgaris ist eine grüne, einzellige, 2,5 Mrd. alte, essbare Süßwasseralge, deren Vitalstoffdichte 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 Calcium, Magnesium, Kalium, Kupfer, Eisen, Zink, Silicium, 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 2 x täglich 15 Presslinge etwa 5 Min. vor dem Essen mit einem Glas Wasser schlucken. Bei sensibler Verdauung empfiehlt sich eine Starterdosis von 2 g (2 x 5 Stück), die entsprechend der Verträglichkeit dann gesteigert werden sollte. Wir empfehlen eine Kur von 4 bis 6 Wochen. Anschließend einmal am Tag 10 Presslinge (2 g).



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema Chlorella

1.3 | ZINK-KORIANDER-SELEN

ANZEIGE



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/Koriander 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

ANZEIGE



Schwefel und Silicium 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 bis 4 g (2 leicht gehäufte TL) am Tag, idealerweise über den Tag verteilt und immer zum Essen.



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema MSM

1.5 | HEXAGONALES-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 Gesundheit 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.

EMPFEHLUNG:

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.

HAARPFLEGE:

Hexagonales Wasser eignet sich auch bestens für
> Kopfhauttonikum
> Haarspülung



Mein persönlicher Buchtipp zum Thema:
Walter Häge:
Ich entgifte mich



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema Hexagonales-Wasser



2. | MÄNGEL AUSGLEICHEN

2.1 | WEIZENGRAS

ANZEIGE



Weizengras, ein altbewährtes Heil- und Nahrungsmittel, zählt aufgrund seines Reichtums an Chlorophyll und Vitalstoffen zu den echten Superfoods. Vor tausenden von Jahren wusste man bereits von den Kräften des Weizengrases und es galt 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: Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Folsäure (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 und 75 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente.

HAARPFLERGE:

Weizengraspulver mit Hexagonwasser zu einem Brei vermengen, Kopfhaut und Haare damit einreiben und einwirken lassen z.B. bei schuppiger/fettiger Kopfhaut oder dünnem brüchigem Haar."

VERZEHREMPFEHLUNG:

Verzehren Sie täglich 3 gehäufte Messlöffel (innenliegend) entspricht ca. 10 g in reichlich Wasser, Saft oder Speisen eingemischt.

2.2 | EISEN, MANGAN UND KUPFER

ANZEIGE



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 risige 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 (200 ml).

2.3 | NATÜRLICHES MAGNESIUM ALS MAGNESIUMCHLORID

ANZEIGE



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 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser auflösen und mithilfe einer Sprühflasche ein- bis zweimal täglich, Haut und Haare damit besprühen und einmassieren. Zusätzlich kann ein eigenes „Magnesiumöl“ hergestellt werden und sich damit an gewünschten Stellen einreiben. Man füllt hierzu ein Löffelchen Magnesium in die geöffnete Hand und macht ein paar Tropfen (2 – 3) Wasser dazu. Durch verreiben entsteht eine ölige Lösung, welche man auf die Haut einreiben kann.

HAARPFLEGE:

Magnesium eignet sich bestens als Haarfestiger und gibt dem Haar Standfestigkeit.



Walter Häge zum Thema Magnesium und Diana Hoffmann zum Thema Magnesium für die Haare

2.4 | VITAMIN C AUS DER ACEROLA KIRSCHKE

ANZEIGE



Die Acerola-Kirsche gehört zu den Vitamin C-reichsten Früchten überhaupt. Bereits 100 ml ihres frischen Saftes enthalten 1.700 bis 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 Calcium, verbessern Aufnahme und Leistungen unserer 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, bzw. 3 g Acerola-Pulver, vorzugsweise über den Tag verteilt, zusammen mit Sangokoralen-Calcium bzw. mit der Lithothamnium-Alge, weil das Vitamin die Aufnahme von Eisen und Calcium begünstigt. Zur Wirkverstärkung empfehlen wir zusätzlich 1 Kapsel OPC pro Tag einzunehmen.



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema Vitamin C

2.5 | JOD

ANZEIGE



Jod als essentielles Spurenelement ist für die Schilddrüse und für viele andere Organe lebenswichtig. Die reichhaltigste Jodquelle der Natur sind Meeresalgen.

- Natürliches Jod aus dem nordatlantischen Knotentang (Seagreens® *Ascophyllum nodosum*),
- hochwertiges Astaxanthin aus der Blutregenalge
- weitere wertvolle Bestandteile der Spirulina-Süßwasseralge

Natürliches Jod aus nordatlantischem Knotentang

In der Natur kommt Jod in größeren Mengen fast nur im Meer vor. Meeresalgen sind die reichhaltigste Quelle: Sie können die im Meerwasser gelösten Jodverbindungen in hohen Konzentrationen in ihren Zellen anreichern. Das Jod in Jod Natur Vita von Cellavita® stammt aus dem Knotentang *Ascophyllum nodosum*, einer im Nordatlantik verbreiteten Braunalgenart, die in felsigen Küstenbereichen wächst und bis zu mehreren Metern lang werden kann. Unser Rohstoff Seagreens® *Ascophyllum nodosum* (Knotentang) wird in kontrollierter und ökologisch nachhaltiger Wildsammlung geerntet und ist nach Nutritious Food Seaweed Standard zertifiziert.

VERZEHREMPFEHLUNG:

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



Mein persönlicher Buchtipps zum Thema:
Kyra Hoffmann, Sascha Kauffmann:
Jod. Schlüssel zur Gesundheit. Wiederentdeckung eines Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen

2.6 | VITAMIN B-KOMPLEX

Quinoa, die Pflanze die ursprünglich aus den Anden-Regionen kommt, findet enorme Beachtung, da sie reich an Proteinen, Lipiden, Fasern, Vitaminen und Mineralstoffen und zugleich glutenfrei ist. Außerdem weist sie eine außergewöhnliche Balance von essentiellen Aminosäuren auf. Das patentierte Vitamin-B-Komplex-Vita enthält den gesamten Vitamin-B-Komplex in natürlicher Form. Das Produkt wird aus Quinoa Sprossen gewonnen. Die B-Vitamine

ANZEIGE



wurden in die Keimlinge integriert, so dass die Vitamine in der natürlichen Pflanzenform vorliegen, inklusive der natürlichen Matrix und der natürlichen Metabolite der Vitamine. In einer Untersuchung war die Aufnahme des natürlichen Niacins (als B3 bezeichnet) aus dem Darm fast viermal höher, die der Vitamine B6 und B12 rund 2,5 mal höher als bei synthetischen Verbindung. Bei Cellavita® hat man den natürlichen Vitamin B-Komplex in Weizengras eingebettet. Gerade das Zusam-

menspiel dieser beiden hochwertigen Naturstoffe macht es für unseren menschlichen Organismus so wertvoll. Weizengras enthält neben einer Vielzahl an Vitaminen jede Menge weitere wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und die so lebenswichtigen Aminosäuren, der B-Komplex aus Quinoa mit seiner hohen Konzentration an B-Vitaminen, vervollständigt diese hochwertige Kombination.

VERZEHREMPFEHLUNG:

Die tägliche Verzehrempfehlung beläuft sich auf 2 g pro Tag und kann bei Bedarf erhöht werden. Unsere Empfehlung die sich sehr bewährt hat: Rühren sie die empfohlene Tagesmenge in Joghurt, Müsli usw. ein und verzehren es zeitnah. Vor Entnahme Dose gut schütteln.

2.7 | VITAMIN D3 MIT VITAMIN K2

ANZEIGE



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. Wichtig zu erwähnen ist das Vitamin K2, welches beim Produkt von Cellavita® im idealem

Verhältnisvorliegt. Vitamin K2 ist einer der wichtigsten Partner von

Vitamin D, weshalb die beiden Vitamin möglichst zusammen eingenommen werden sollten.

VERZEHREMPFEHLUNG:

Jeden Tag 25 Tropfen (circa 5.000 i.E.) der Lösung zum Essen oder auf nüchternem Magen etwa 20 Minuten vor der Einnahme von Sangokorallen-Calcium. Im Rahmen einer Kur kann man bedenkenlos die zwei- oder dreifache Menge davon zu sich nehmen, namentlich bei sprödem Haar und Haarausfall.

HAARPFLEGE

Vitamin D3 mit K2 Öl eignet sich bestens als Haarspitzenöl für die Haarspitzen



Mein persönlicher Videotipp:
Diana Hoffmann zum Thema Vitamin
D3 für die Haare

2.8 | OPC

ANZEIGE



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 Proanthocanidinen zusammen. Jede der beiden Pflanzen hat eine individuelle Zusammensetzung der Proanthocyanidine, deshalb kann man nicht seriös behaupten, das 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 Haarwuchses 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

VERZEHREMPFEHLUNG:

Verzehren Sie täglich 1 Kapsel nach dem Mittag- oder Abendessen.

2.9 | CELLAVITAL® HAUT-HAARE & CO.

ANZEIGE



Cellavital® Haut-Haare & Co. ist das Multi-Synergie Nahrungsergänzungsmittel mit dem besten aus Eierschalenmembran-Pulver, Quinoa Pulver, Acerola Fruchtpulver und Bambus-Extrakt (75% Sili- ciumanteil). Die darin enthaltenen Inhaltsstoffe Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Biotin & Vitamin C tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei und dazu gibt es die kompletten Co-Faktoren der Eierschalenmembrane, des Vitamin

B-Komplexes, der Acerola Frucht und des Bambuses.

Eierschalenmembrane ist beim Ei das Häutchen zwischen Eiweiß und Schale. Die Forschung hat festgestellt, dass dieses Innenhäutchen des Eies fast identisch mit den Inhaltsstoffen menschlichen Knorpels ist.

Panmol B-Komplex ist ein lückenloser Komplex aller B-Vitamine. Er wird aus Quinoa-Keimlingen aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA-Qualität) gewonnen. Panmol B-Komplex enthält, im Gegensatz zu synthetischen Vitaminen, nicht nur die acht bekannten Vitamine aus der B-Gruppe, sondern auch eine Vielzahl organisch gebundener und biologisch aktiver B-Vitamine.

Der menschliche Organismus ist nicht in der Lage, **Vitamin C** selbst herzustellen. Aus diesem Grund ist er auf die tägliche Aufnahme von Vitamin C angewiesen, Acerola Fruchtpulver eignet sich bestens.

Bambus-Extrakt besitzt mit 75%, einen sehr hohen Anteil an Silicium. „Silicium scheint für Knochenbildung und -reifung benötigt zu werden. Bei Kälbern führte die Gabe von Orthosilicat zur Vermehrung von Kollagen in Haut und Knorpel... Sie enthalten im Wesentlichen Kieselsäureanhydride (Siliciumdioxid) und sollen Haut, Nägel, Knochen und Bindegewebe stärken und gesund erhalten [...]“ *

VERZEHREMPFEHLUNG:

Bitte nehmen Sie täglich 2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit ein. Günstig ist die Einnahme mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit mit etwa 200 ml stillem Wasser.



2.10 | PROTEIN-AMINO



Protein-Amino von Cellavita® liefert eine ausgewogene Mischung von essentiellen Aminosäuren, darunter die sogenannten BCAA (verzweigt-kettige essentielle Aminosäuren) und nicht essentiellen Aminosäuren.

> Aminosäuren sind als Proteine zusammgebaut, die als Bausteine für Muskeln, Haut, Sehnen, Knorpel, Haaren, Fingernägeln und Bindegewebe dienen.

- > Aminosäuren sind unentbehrliche Auslöser und Startersubstanzen für den reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselvorgänge.
- > Aminosäuren spielen als Bausteine eine grundlegende Rolle für das körpereigene Abwehrsystem.
- > Aminosäuren sind ein elementarer Bestandteil aller Zellmembranen und deshalb für die Transport- und Rezeptorfunktionen lebensnotwendig.
- > Ohne Aminosäuren ist jeder Muskel zum Stillstand verurteilt, da eine Muskelkontraktion ohne Proteine nicht möglich ist.
- > Aminosäuren sind als Träger der unverfälschten Zellneubildung und Zellreparatur mit einem Pergamentpapier vergleichbar, auf dem die Erbinformation geschrieben steht.
- > Aminosäuren sorgen im Bindegewebe für den Transport von Hämoglobin, Sauerstoff, Vitaminen und Mineralstoffen.
- > Unterschiedliche Kombinationen von Aminosäuren üben Hormonfunktionen aus.

- > Das komplette Angebot an essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren schafft die Grundlage für eine verlässliche immunologische Ausgewogenheit. Der menschliche Körper benötigt einen vollständigen Aminosäuren-Spiegel, damit dem Abwehrsystem täglich neue Kräfte zuwachsen. Schließlich sind alle Antikörper durchweg aus Proteinen gemacht.
- > Dies gilt für den kerngesunden Menschen, der seine Leistung und seine Lebenskraft erhalten will.
- > Dies gilt für den erkrankten Menschen, denn ein starkes Immunsystem bewältigt in der Regel jegliches Krankheitsgeschehen. Das komplexe Abwehrsystem benötigt für den Aufbau von spezifischen Immunproteinen (Immunglobulinen) eine optimale Versorgung mit Aminosäuren. Auf diese Weise können die unterschiedlichen Schaltstellen des Immunsystems ihre beschützenden Aufgaben wahrnehmen. Eine unvorstellbar große Zahl von Immunzellen muss täglich ergänzt und erneuert werden (Eine Immunzelle stirbt mit dem Erreger ab, den sie umschlungen hat. Deshalb ist eine ständige optimale Neubildung dieser Helferzellen unabdingbar).

VERZEHREMPFEHLUNG:

Rühren Sie 1x täglich 30 g Pulver (entspricht 2 Messlöffeln) in 200 ml stilles Wasser (Saft) ein. 30 g entsprechen einem zur Hälfte gefüllten Zusatz-Unterbecher des Cellavita®-Shakers; ein Messlöffel liegt bei.

3. | IMMUNSYSTEM UND DARM STÄRKEN

3.1 | PRO COLON

ANZEIGE



„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“ (Hippokrates, griechischer Mediziner, 300 vor Christus)

Der Darm ist das größte innere Organ des Menschen. Er wird bis zu acht Meter lang und misst jedoch nur wenige Zentimeter im Durchmesser. Millionen von Zotten, das sind blattförmige Erhebungen, im Innern der vielfach gewundenen Röhre ergeben eine Oberfläche von 400 bis 500 Quadratmetern. Dies

entspricht einer 1,5-fachen Größe eines Tennisplatzes!!! Der Darm ist nicht nur für die Verdauung und Aufnahme der zugeführten Nahrung und Flüssigkeit zuständig, sondern spielt auch bei der Abwehr von schädlichen Substanzen und Krankheitserregern eine entscheidende Rolle. Um diese gegensätzlichen Aufgaben bestmöglich bewerkstelligen zu können, müssen die Darmschleimhaut, das darmassoziierte (darmeigene) Immunsystem und die Darmflora optimal aufeinander abgestimmt sein.

Störungen in der Darmflora beeinflussen nicht nur die Verdauungsvorgänge, sondern schwächen die Widerstandskraft der gesamten Immunabwehr! Verantwortlich dafür, könnte der aus einer Mikrobengemeinschaft entstandene Biofilm sein. Dieser kann durch Umweltgifte und Schwermetalle zu einer undurchdringlichen Schicht werden, in der sich Parasiten, Borellien, Keime und pathogene Bakterien in einer Symbiose prächtig weiterentwickeln. Der Biofilm "erstickt" die für uns Menschen so wichtige Darmflora bzw. das Mikrobiom. Das Mikrobiom gilt als die Schutzschicht der Darmwand. So kann es zur Verklebung der Darmwand kommen. Die Schleimhaut des Darmes wird dünn und kann sich entzünden. Dadurch schwillt die Darmwand an und kann spröde werden.

Giftige Substanzen und Erreger können nun in den Körper gelangen und Nährstoffe kommen nicht mehr an. Es entsteht der sogenannte "Sickerdarm" oder „Leaky Gut“. Ein Darm mit geschwächter Darmflora kann nicht mehr optimal arbeiten, d.h. er kann Nahrung nicht mehr effizient verdauen und die Nährstoffe ins Blut aufnehmen, Giftstoffe nicht in ausreichendem Maße ausscheiden, wodurch die Giftstoffe

länger im Körper verbleiben, sich selbst nicht wirksam schützen, wodurch sich krankmachende Keime breit machen und möglicherweise weitere Gesundheitsprobleme entstehen können.

VERZEHREMPFEHLUNG:

Verzehren Sie 3 x täglich (morgens/mittags/abends) 20 g Pulver in ausreichend Flüssigkeit (ca. 250 – 300 ml) eingerührt. 1 Messlöffel entspricht 20 g.

3.2 | 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 Radikalfänger. So fördert der Pilz ebenfalls die Ausschüttung des körpereigenen Radikalfängers Superoxid Dismutase (SOD). Für die verjüngende Wirkung und die enorme biologische Leistungssteigerung nach Einnahme von Ling Zhi, scheint hauptsächlich seine Funktion als Radikalfänger 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 1 g täglich, einen deutlichen immunstimulierenden Effekt erzeugt. Sollten körperliche Probleme oder eine Krankheit vorliegen, werden 3 bis 5 Gramm täglich empfohlen.



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema Ling Zhi

3.3 | COENZYM Q10

ANZEIGE



Coenzym Q10, auch Ubichinol-10 genannt, ist ein essentieller Baustein für alle lebenswichtigen, biochemischen Prozesse in den Zellen des menschlichen Körpers. Es ist verwandt mit Vitamin K und Vitamin E und wird zum Teil über die Nahrung aufgenommen, zum Teil vom Körper selbst produziert, allerdings mit zunehmendem Alter in immer geringerer Konzentration. Coenzym Q10 ist wichtig bei der Bildung des Stoffes Adenosintriphosphat, einer Art von Akku für die Zellen. Kosmetikerhersteller untersuchen derzeit die Wirkung von Coenzym Q10 auf menschliche Haarfollikel; diese produzieren Keratin, die Hauptsubstanz der Haarfasern. Durch Alterungsprozesse kommt es zu einer Abnahme der Produktion dieses Stoffes, was negative Auswirkungen auf das Haarwachstum und die Haarstruktur hat (u.a. brüchiges Haar). Neuen Forschungsergebnissen zufolge kann Coenzym Q10 die Herstellung von Haarkeratin anregen. Es gibt eine Reihe von Shampoos, die mit Coenzym Q10 angereichert sind und die Keratinproduktion steigern sollen. Sinnvoller ist sicherlich eine hoch dosierte, systemische Zufuhr in Form von Kapseln. Cellavita bietet hier meines Erachtens die sinnvollste Variante, denn das Coenzym Q10 Vita vereint hoch bioverfügbares Q10-Ubiquinol in einer Rezeptur mit hochwertigem Curcuma, schwarzem Pfeffer und den Spurenelementen Mangan und Kupfer.

VERZEHREMPFEHLUNG:

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

3.4 | MILCHSÄURE (L(+))

ANZEIGE



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⁽³⁾ und Fettsäuren, durch welche das Wachstum und das Überleben von krankmachenden Bakterien behindert wird; sie bauen zudem toxische Ausscheidungen pathogener Bakterien ab.

VERZEHREMPFEHLUNG:

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



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

3.5 | EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN/PROBIOTIKA

ANZEIGE



Der Verdauungsapparat bestimmt hochgradig unser Wohlbefinden und gilt als Sitz der Gesundheit. Der Darm beherbergt 80 % der Immunzellen, verwertet aufgenommene Speisen und Flüssigkeiten, stellt lebenswichtige Nährstoffe her, leitet Gifte aus und beeinflusst maßgeblich das seelische Befinden. EMs 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 ml oder 3 x 5 bis 10 ml pro Tag, pur oder in Wasser eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten.



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema
Effektive Mikroorganismen

3.6 | WEIHRACH ODER WEIHRACH & MYRRHE

ANZEIGE



ANZEIGE



Weihrauch und Myrrhe ist ein Segen für das Darm-Immunsystem. Die beiden Harze sind schmerzlindernd, verdauungsfördernd, anti-diarrhoisch (gegen Durchfall), fiebersenkend und Fett verbrennend. Wirkungen werden beschrieben bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Arthritis, Psoriasis, Asthma bronchiale.

VERZEHREMPFEHLUNG:

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 bis 2 gehäufte TL trocken in den Mund nehmen und mit Wasser/Soft schnell hinunterspülen. Mit je 1/4 TL beginnen und dann steigern. Danach noch 1 Teelöffel Omega 3 Fettsäure zuführen (vorzugsweise ein Leinöl).



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge zum Thema
Weihrauch & Myrrhe

4. | ACIDOSE (ÜBERSÄUERUNG) ENTGEGENWIRKEN

4.1 | NATÜRLICHES CALCIUM AUS SANGO KORALLEN UND LITHOTHAMNIUM-ALGEN

ANZEIGE



Als bester Calcium-Lieferant ist die Sangokoralle seit alters her bekannt. Das unvergleichlich hohe Kontingent an natürlichem Calcium 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 Sangokoralle 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 Calcium in die Knochenstruktur wird die Osteoporose gestoppt, an der so viele leiden; die Knochen werden „zurückgebaut“).

ANZEIGE



Nach unseren Recherchen und Rückmeldungen ist die Rotalge Lithothamnium der Sangokoralle 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.

ANZEIGE



Und wer sich nicht für einen der beiden natürlichen Calcium-Lieferanten entscheiden kann oder die Vorzüge beider nutzen möchte, für den gibt es CalciumNaturVita, eine Kombination aus 50% Sangokoralle und 50% Lithothamnium-Alge.

VERZEHREMPFEHLUNG FÜR ALLE PRODUKTE:

1 bis 2 mal 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 bis 0,5 Liter). Es empfiehlt sich, vor der Gabe von Sango-Calcium 20 Tropfen Vita D3 einzunehmen, um die Aufnahme und Verteilung von Calcium im Körper zu optimieren.

HAARPFLEGE:

Als nährende Gesichtspackung anrühren, mit hexagonalem Wasser und etwas Naturöl.



Mein persönlicher Videotyp:
Walter Häge zum Thema Calcium und Diana
Hoffmann zum Thema Calcium für die Haare



4.2 | DEO-CREME

ANZEIGE



Vielleicht werden Sie sich fragen, „Was hat die Deo-Creme mit der Haargesundheit zu tun?“. Sehr viel, denn jeder benutzt irgend ein Antitranspirant oder Deodorant mit oftmals katastrophalen Inhaltsstoffen. So zählt vor allem Aluminium zu den verherendsten Inhaltsstoffen, welche die Schweißdrüsen verstopft und so den Abtransport der Gifte untergräbt. Gerade in den Achseln liegt jedoch ein großes Lymphknoten-System, so dass umliegende Zellbereiche eventuell erkranken könnten. Dies

wiederum hat negative Auswirkungen auf das Gesamtkörpersystem, was tunlichst vermieden werden sollte. Eine „atmungsaktive“ Deo-Creme lässt die Ausscheidung der Gifte zu und verschließt die Drüsen nicht wie ein Antitranspirant. Der in der Deo-Creme enthaltene Zeolith unterstützt den Ausscheidungsprozess.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:

Einmal täglich eine erbsengroße Menge mit dem beiliegenden Cremespatel entnehmen und in der Achsel positionieren. Nach der Erwärmung durch die Körpertemperatur leicht verteilen.

4.3 | BASENBAD

ANZEIGE



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.

HAUTPFLEGE:

Das Basenbad kann auch für basische Wickel eingesetzt werden.

4.4 | BASISCHES MINERALGEL

ANZEIGE



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) Ver-

krampfungen geht eine Übersäuerung der Haut einher, samt der darunter liegenden 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. Der 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.



ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:

Das Basengel kann bei Bedarf auf kahle Hautpartien bzw. auf die ganze Kopfhaut aufgetragen werden. Bei Männern mit Geheimratsecken, die entsprechenden Stellen mehrmals täglich einmassieren. Bitte den Nacken nicht vergessen, dort sitzen die Lymphknoten, diese ebenfalls mehrmals täglichsanft einmassieren. Eine safte Lymphmassage hilft dem Körper bei der Entgiftung.

Durch den, wie oben erwähnten hohen PH-Wert, hat das Mineralgel sich außerdem bei Fußpilz, Hautproblemen (z.B. Psoriasis) und Haarausfall bewährt. Bei Haarausfall kann mehrmals täglich die entsprechende Stelle mit dem basischen Mineralgel einmassiert werden. Bitte die Füße, hier vor allem die Fußsohle nicht vergessen, sie sind unsere „Hilfsnieren“ und sollten dringend mit eingebunden werden.

MEIN TIPP:

Das Bürsten der Haare mit einer Naturbürste fördert die Durchblutung der Kopfhaut und stärkt somit auch die Haarwurzeln. Idealerweise bürsten Sie die Haare in Lymphflussrichtung, um den Lymphfluss und die Durchblutung zu aktivieren. Eine Anwendung von bis zu 5 Minuten täglich hat sich meiner Erfahrung nach als ideal herausgestellt. Diese Methode eignet sich besonders gut, wenn die Kopfhaut anschließend mit dem basischen Mineralgel einmassiert wird.

4.5 | HAARE WASCHEN MIT ECHTER KERNSEIFE



Für viele Allergiker ist die Suche nach geeigneten Haarpflegemitteln ein echtes Problem. Duftstoffe, Parabene und andere chemische Stoffe lösen bei ihnen unangenehme Reaktionen aus. Kernseife kann eine Alternative zu Shampoos sein. Sie erhält keinerlei Duftstoffe oder chemische Zusätze. Doch Vorsicht! Kernseife ist nicht gleich Kernseife. Inzwischen haben auch diese zweifelhaften Inhaltsstoffe. Seien Sie kritisch.

MEIN TIPP:

Haare mit Öl pflegen

Fettiges Öl in die Haare reiben, wirklich? Reine natürliche Öle wie Kokos- oder Leinöl pflegen Kopfhaut und Haare. Sie liefern fehlende Feuchtigkeit und Nährstoffe wie Fettsäuren und Vitamine, das stärkt die Haare und sorgt für Glanz. Ölkuren können oft auch bei Neurodermitis oder Schuppen hilfreich sein.



Mein persönlicher Videotipp:
Walter Häge und Diana Hoffmann
zum Thema Kernseife

NATÜRLICH
SCHÖNE HAARE
– AUCH OHNE
SHAMPOO.



5. | HORMONSYSTEM UND PSYCHE UNTERSTÜTZEN

5.1 | JIAOGULAN

ANZEIGE



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 Heilpflanz 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.



Mein persönlicher Buchtipps zur Unterstützung der Psyche und zur Weiterbildung:

Walter Häge:

Selbstheilung durch neuronale Steuerung



Mein persönlicher Videotipp: Walter Häge zum Thema Jiaogulan

Hinweis:

ANZEIGE



Zur Unterstützung der Psyche eignet sich vor allem der Vitamin B-Komplex (siehe Punkt 2.6). Darüber hinaus unterstützt er das Körpersystem bei folgenden Punkten:

- > Gedächtnis- & Konzentrationsstörungen
- > Chronischer Stress
- > Depressive Verstimmungen
- > Schlafstörungen, Müdigkeit und Ermüdung
- > Kreislauf-Probleme
- > Hoch wirksamer Radikalfänger
- > Haarausfall



Mein persönlicher Buchtipps zum Thema:

Eckhart Tolle: Eine neue Erde

Dr. Joe Dispenza: Ein neues Ich

6. | LICHTTHERAPIE MIT DEM CELLALUX-PULSER BY ORTHOLUMM TIEFENSTRAHLER UND DER CELLALUX LICHTTHERAPIEPLATTE

Der Königsweg bei Haarausfall und vor allem bei kreisrundem Haarausfall sind sicherlich der Cellalux-Pulser Tiefenstrahler und die Cellalux-Platte. Das Rotlicht wird tief in das Gewebe gepulst und die energetisch schwachen (und dadurch kranken) Zellen wieder mit ihrer Lebenskraft versorgt. Der Körper identifiziert dieses gepulste Licht als Eigenlicht und leitet es in seine Lichtbahnen: in die perineuralen Zellen des Gleichstrom-Steuerungssystems und in die Lichtwege, die seit alters her als Meridiane bekannt sind. Die energetische Wirkung von Cellalux dringt bis in die Unterhaut ein und gibt dort in die angrenzenden Gewebeschichten Energie ab. Über den Blut- und Lymphstrom erreicht diese Energie auch tiefere Körperregionen.

Die Energie der Cellalux-Platte beschleunigt den Austausch von Stoffwechselprodukten zwischen Blut und Zellen und den Abbau von Ablagerungen an den Gefäßen. Die Zellen werden deutlich besser versorgt und Stoffwechselreste schneller ausgeschieden. Dieses trägt insgesamt zur Entschlackung und Entgiftung bei. Cellalux unterstützt die Aktivierung des Lymphsystems durch eine energetische, nicht sichtbare Infrarotwelle im Lichtspektrum von 4 – 18 Mikrometer. Dieses mittlere Infrarot, im für den Menschen völlig unschädlichen

IR-C Bereich der thermischen Strahlung absorbiert der menschliche Körper zu ca. 93%. Die Basiswelle des Spektrums wird durch einen Kohlenleiter in der Cellalux-Platte erzeugt. Umschlossen wird dieser Leiter durch eine patentierte Mischung verschiedener Mineralien, welche die Wellenlänge für die gewünschte Wirkung auf den menschlichen Körper optimieren.

Die Wissenschaft hat errechnet, dass wir etwa 30 % des für die Körperzellen notwendigen Lichtes aus der Nahrung gewinnen und 70% aus der kosmischen Strahlung, insbesondere aus dem Sonnenlicht. Beides ist durch die Art unseres „modernen“ Lebens nicht mehr gesichert. Mit Cellalux schießen diese fehlende Lichtenergie in die Zellen. Deren „Licht-Motor“ springt wieder an und gibt seine Befehle an die Körperchemie weiter: Die Selbstheilung beginnt aus der Zelle heraus und beseitigt die Verursachungen.



„IST DIE ZELLE GESUND, IST DAS HAAR GESUND.“



DIANA HOFFMANN

Ganzheitlich arbeitende Friseurmeisterin,
zertifizierte Gesundheitsberaterin,
Farb- und Stilberaterin.

www.haarberatung-hoffmann.de
www.diana-hoffmann.de

Die Produkte des Haarprogramms
sind erhältlich unter
www.haarberatung-hoffmann.de