

---

Subject: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [pappi](#) on Sun, 07 Nov 2010 08:56:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Thema Ernährung spielt bei Haarausfall natürlich auch immer eine große Rolle, die Übersäuerung spielt immer mit. Die wenigsten Menschen essen pro Tag 5-8 Portionen Obst und Gemüse.

Ich mache jedes Jahr eine zweiwöchige Kur und habe in der Gruppe schon erstaunliches gesehen auch bei anderen körperlichen Gebrechen.

Leider ist es bei Haarausfall so, dass diese Ernährungsweise länger als 2 Wochen zu Hause noch fortgeführt werden sollte. Zumindest in

der Relation 70% basisch 30% Säure. Das so etwas in der heutigen Zeit schwer einzuhalten ist, wäre als Nahrungsergänzung ein guter Saft der alle Nährstoffe enthält wirksam. Saft deswegen, da er dem Körper schneller zur Verfügung steht und man nicht entliche anderer Pillen einnehmen muss.

Es gibt in Deutschland sehr gute und auch einen mit einer Auszeichnung. Desweiteren ist eine tägliche Bürstenmassage mit einer Naturbürste sehr gut, am Anfang gehen vielleicht etwas mehr Haare aus aber eine Durchblutung der Kopfhaut und der feinsten Kapillargefäße ist sehr wichtig.

pappi

---