

---

Subject: Insulinarme Ernährung

Posted by [Barbie's Assasin](#) on Sun, 16 Jun 2013 16:54:59 GMT

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

---

Wer von euch praktiziert das schon über einen längeren Zeitraum und kann Erfahrungen auf Allgemeinbefinden und Haarwuchs berichten?

Ich leide unter

- a) Burning Out (oder CFS)
- b) Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche
- c) häufigen Spannungskopfschmerzen
- d) diffusem Haarausfall

Ein Arzt hat mir jetzt zur insulinarmen Ernährung + Therapie im Rahmen der orthomolekularen Medizin geraten. (Vitamin C, B-Komplex, Zink, Vitamin D, Kalium und Magnesium).

Nach seiner Erfahrung macht die beste Therapie gegen Haarausfall keinen Sinn, solange man bei typisch westlicher Ernährung mit hohem Anteil an Kohlenhydraten aus Weizen/Weißmehlprodukten bleibt.

Danke im Voraus!

---