

HAARWUCHS- HAARVERLUST

Saurer Regen - Saurer Boden - Baumsterben
Saurer Körper - Mineralstoffverzehr - Haarsterben

Wer ist von Haarverlust betroffen?

- Männer ab ca. 20 Jahren
- Menschen, die unter viel Stress leiden
- Frauen während und nach der Schwangerschaft
- Giftbelastete oder verpilzte Personen
- Ältere Männer und Frauen

Die normale Ursache von Haarverlust ist:

- Mineralstoff- und Nährstoffmangel des Haarbodens
- Verschlackung der Haarwurzeln sowie des Haarbodens

Der Haarboden ist normalerweise ein mit Nähr- und Mineralstoffen reich gefüllter Speicher, aus dem unzählige Haare ernährt werden. Die Mineralstoffe und Spurenelemente dieses Speichers werden ein Leben lang als regelrechte „Feuerwehr“ herangezogen, wenn im Körper ätzende Säuren oder gefährliche Gifte neutralisiert werden müssen.

Werden die Mineralstoffe des Haarbodens für diese Aufgabe der Säure- und Giftneutralisierung verbraucht, stehen sie für den Haarwuchs nicht mehr zur Verfügung. Ein solcher Mineralstoffverzehr zieht sich normalerweise Tag für Tag über Jahre und Jahrzehnte hin. Er kann aber auch, wie bei der Chemotherapie, dramatisch schnell verlaufen.

Auch Sportler leiden oft unter schnell fortschreitendem Haarverlust. Milchsäure aus starker Muskelbeanspruchung und erhöhte Elektrolytverluste durch Schwitzen führen dazu, dass Mineralstoffe aus dem Haarboden dauerhaft verzehrt und ausgeschwemmt werden.

Haarverlust ist in erster Linie ein Problem des Mannes!

Der Organismus des Mannes muss alle täglich anfallenden Säuren und Gifte sofort verstoffwechseln. Das heißt im Falle der Säuren, dass er sie neutralisieren muss. Dazu benötigt er Mineralstoffe wie z. Bsp. Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, usw. Diese Mineralstoffe müssen aus naturbelassenen, energiereichen Lebensmitteln stammen, um die aggressiven Säuren und Gifte binden zu können.

Bei einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung erfolgt die notwendige Säureneutralisierung unter Zuhilfenahme der ausreichend vorhandenen Mineralstoffe. Fast-Food und Fertigprodukte erfüllen nicht die Kriterien einer energiereichen Mineralstoffversorgung aus körpereigenen Depots zu entnehmen. Die Folgen sind beispielsweise Karies – Entnahme von Kalzium, Fluor, usw. aus den Zähnen – Haarverlust oder Osteoporose.

Unsere nachlässigen Ernährungsgewohnheiten überfordern den menschlichen Organismus mit einem Übermaß an Säuren. Im Wesentlichen zählen hierzu:

- Harn- und Salpetersäure aus Fleischgenuss
- Schwefelsäure aus Schweinefleisch oder zurückgehaltenen Winden
- Milchsäure aus starker und übertriebener körperlicher Anstrengung
- Gerb- und Chlorogensäure aus Kaffee und schwarzem Tee

- Salzsäure aus Stress, Angst und Frust
- Azetylsalizylsäure aus Schmerzmitteln
- Essigsäure aus Süßwaren und Fetten

Alle diese Säuren werden zuerst mit den Mineralstoffen des Blutes abgepuffert, also neutralisiert. Genügen die Mineralstoffvorräte im Blut nicht, befördert der Stoffwechsel des Mannes die Säure zwecks Neutralisierung in den Haarboden. Dort können sie solange Kopfschmerzen verursachen, bis sie neutralisiert sind. Der Haarboden ist die „Neutralisierungsfeuerwehr“ des menschlichen Körpers. Sind dort die Mineralstoffe aufgezehrt, tritt Haarverlust ein.

Genetisch, erblich oder hormonell bedingter Haarausfall ist als eher seltene Ausnahme anzusehen.

Die Frau kann bei Einnahme der Antibabypille, **Schwangerschaft**, erhöhtem Stress und nach den Wechseljahren unter Haarverlust leiden. Denn nach dem Aussetzen der Periode muss auch sie, wie der Mann, alle anfallenden Säuren direkt verstoffwechseln. Bis zum Ende ihrer Wechseljahre besitzt ihr Organismus die Fähigkeit, Säuren und Gifte in Blut, Lymphe und Zellflüssigkeit zurückzuhalten. Diese werden alle vier Wochen mit der Monatsblutung ausgeschieden.

Was ist zu tun, um Haarausfall zu stoppen und um verlorenes Kopfhair erneut sprießen zu lassen?

- **Das Säureaufkommen aus Genussmitteln, Schmerzmitteln, körperlicher Überanstrengung, Fehlernährung, Stress, usw. muss drastisch reduziert werden.**
- **Die Zufuhr energiereicher Mineralstoffe muss drastisch erhöht werden.** Geringe, unzureichende Mengen an Mineralstoffen werden zur Neutralisierung vorhandener oder immer wieder anfallender Säuren verbraucht. Der gewünschte Erfolg für erneuten Haarwuchs bleibt aus. **Nur bei einer absolut überhöhten Zufuhr geeigneter Mineralstoffe können deren Bestände im Haarboden erneut aufgefüllt werden. Das ist die zwingende Voraussetzung für erneuten Haarwuchs!!**
- Mit einer gezielten basischen Körperpflege wird der Organismus von Säuren und Schlacken über die Haut entlastet.
- Mit regelmäßigen Kopfmassagen wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt. Dies sorgt für einen verbesserten Abtransport von Schlackenstoffen.
- Als hilfreich hat sich auch die regelmäßige Alkalisierung der Kopfhaut mit basischer Lauge erwiesen.
- Tägliches Trinken von 1-1,5 Litern kohlenstoffarmen Wasser unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselendprodukten.

Mit diesen Maßnahmen der Säurereduzierung oder Vermeidung, mit der reichlichen Zufuhr energiereicher Mineralstoffe, mit einer basischen Körperpflege und mit regelmäßigen Kopfmassagen, kann verloren gegangenes Kopfhair nach sechs bis zwölf Monaten wieder zu sprießen beginnen.

Fastenzeit - Entschlackungszeit



Ein paar Grundregeln um den Körper auf diese Zeit vorzubereiten:

Die Vorbereitung: Um die Säuren im Körper zu neutralisieren, sollte zuerst mit dem **HERBANIMA BASEN-POWER-MIX** die Nährstoffzufuhr erhöht werden. Dauer der Einnahme: Beginnend 2 Wochen vor der Kur und während der gesamten Entgiftung 3-5 TL täglich.

Die Aktivierung: Um Galle und Leber bei der Entgiftung zu unterstützen, eignen sich die **HERBANIMA BITTERSTOFFE** ideal. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Entschleimung beginnt. Dauer der Einnahme: Beginnend 1 Woche vor der Kur und während der gesamten Entgiftung, 1 Msp. morgens und abends.

Die Ausleitung: Um die Säuren über die Nieren verträglicher auszuleiten, empfiehlt es sich im Wechsel die **HERBANIMA KRÄUTERTEES SCHÖNHEIT VON INNEN & FIGUR UND WOHLBEFINDEN** zu trinken.

Dauer der Einnahme: Beginnend 1 Woche vor der Kur und während der gesamten Entgiftung. Dabei sollten Sie darauf achten, dass der Tee dünn aufgebraut wird, um etwaige Vergiftungssymptome (wie z.B.: Kopfschmerzen) zu vermeiden.

Die Ausscheidung: Um die nun neutralisierten Säuren über unser größtes Ausscheidungsorgan - die Haut - abzutransportieren, damit der Darm und die Nieren nicht überbelastet werden, eignet sich das **HERBANIMA BASENBAD** besonders gut.

Dauer der Anwendung: Während der gesamten Kur täglich mind. 1 Stunde baden, danach noch 1 bis 2x in der Woche über 2 Wochen lang. Wenn keine Badewanne vorhanden ist, sind Fußbäder eine geeignete Alternative.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, hartnäckige Verschlackungen (Cellulite) durch Bürstenmassagen effektiv zu mildern. Wichtig dabei ist, von der Körpermitte weg zu den Extremitäten hin zu bürsten.

Ebenso sind Basen-Wickel eine hervorragende Methode, um eine noch schnellere Entgiftung zu erwirken. Speziell in der Bauch- und Leberregion und der Fußsohlen in Form von Basensocken oder Strümpfen.

Den Körper erwecken – Geist und Seele in Wohlbefinden tauchen

Zum Entschluss Ihrem Körper, dieses Frühjahr, eine Entschlackungskur zu gönnen, möchten wir Ihnen gratulieren. Anbei einige bewährte Rezepte und Empfehlungen aus der Natur.

Neumondunterstützung

Einen Tag vor Neumond ab 17 Uhr bis am Neumondtag 17 Uhr nur 1 Liter „Herbanima“ Kräuterteemischung „Schönheit von Innen“ und 2 Liter Wasser zu sich nehmen.

Abnehmende Mondphase

Während der 2wöchigen Phase „abnehmender Mond“ pro Woche 2x ein Bad wie folgt:

Zutaten: 2 handvoll Lindenblüten
2,5 dag Ingwerwurzel (ganz)
4 Esslöffel **Herbanima Basenbad**

Zubereitung: 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, abdrehen, kurz warten. Lindenblüten und geschnittene Ingwerwurzel ins Wasser geben, zudecken und 10-15 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Badewasser einlaufen lassen und **Herbanima „Basenbad“** ins Wasser geben. Lindenblüten und Ingwer abseihen, Flüssigkeit dem Badewasser zuführen.

Noch eine Möglichkeit

Ebenfalls während der 2wöchigen Phase des „abnehmenden Mondes“, 2-3x wöchentlich.

Zutaten: 2 EL hochprozentigen Alkohol
1 Teelöffel geriebener Ingwer
Saft von 2 Zitronen
2 Esslöffel **Herbanima „Basenbad“**

Zutaten vermengen und auf ein ROTES Tuch geben und damit Problemzonen am Körper in kreisenden Bewegungen in Richtung Herz abreiben. Danach mit klarem Wasser abdschen.

Dies sind getestete, wirksame Rezepturen zum Entschlacken und Abnehmen.

Fettverbrennende „Superdiät“

5 große Zwiebel, 2 grüne Paprika, 1-2 Dosen Tomatensaft, 1 Bündel Stangensellerie, 1 großer Krautkopf
1 Suppenwürfel (Kräuter) - Abschmecken bzw. würzen je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie und falls gewünscht scharfe Saucen u.a.

Zubereitung:

Zuerst schneide das Gemüse in kleine bis mittelgroße Stücke und bedecke diese mit Wasser. Die Suppe 10 Minuten aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Die Suppe kann zu jeder Zeit, soviel man wünscht gegessen werden. Diese Suppe bringt keine Kalorien in den Organismus; je mehr man davon isst, desto mehr nimmt man ab. Falls man aber die Suppe allein über einen längeren Zeitraum isst, führt dies zu einer Fehlernährung. Deshalb sind die Zutaten wichtig, die an den einzelnen Tagen zur Suppe zu essen sind.

1. Tag: Jede Obstsorte, außer Bananen, z. B.: Melonen, Orangen, Apfel, Kiwi u.v.a. Iss an diesem Tag nur Suppe und Obst. Als Getränk kann ungesüßter Tee, Wasser, schwarzer Kaffee u.a. (keine kohlenensäurehaltigen Getränke) getrunken werden.

2. Tag: Jede Gemüsesorte egal ob roh, gekocht oder aus Konserven (am besten grünblättriges Gemüse) kann gegessen werden. Nicht erlaubt sind trockene Hülsenfrüchte jeder Art, sowie Mais. Iss an diesem Tag nur das Gemüse und die Suppe. Zum Abendessen kann man „zur Belohnung“ eine große gekochte Kartoffel mit Butter zu sich nehmen. Iss keinerlei Obst an diesem Tag.

3. Tag: Iss soviel Obst und Gemüse wie gewünscht. Auf keinen Fall Kartoffel und Bananen. Suppe muss mindestens einmal dabei sein.

4. Tag: Iss 3 Bananen und trink Magermilch und wieder Suppe nach Belieben (aber mindestens einmal am Tag). Die Bananen und die Milch haben zwar Kalorien, doch an diesem Tag braucht der Organismus Kalium, Calcium, Eiweiß und Kohlehydrate, um die fehlenden Süßigkeiten zu kompensieren.

5. Tag: 250 bis 500g mageres Rindfleisch mit einer Dose Tomaten oder mehr essen. An diesem Tag sind mindestens 6 bis 8 Gläser Wasser zu trinken, um die im Körper angesammelte Harnsäure auszuspülen. Iss Suppe nach Belieben, aber mindestens einmal am Tag.

6. Tag: Rindfleisch und Gemüse nach Appetit, man kann auch 2-3 Steaks mit Gemüse essen, jedoch auf keinen Fall mit Kartoffeln. Iss zumindest einmal am Tag Suppe.

7. Tag: Naturreis („brownrice“), Gemüse soviel gewünscht, ungesüßte Obstsäfte ohne Kohlenensäure. Iss aber zumindest einmal am Tag Suppe.

Es gilt für jeden Tag: Je mehr Suppe man isst, desto mehr nimmt man ab!

Wenn man 3 Tage ohne schwindeln nach dem obigen Plan gegessen hat, so wird man ca. 2,5 bis 3 Kilo abnehmen.

Nach 7 Tagen, falls nicht geschwindelt wurde, wird man 4,5 bis 8 Kilo abgenommen haben. Wenn die Gewichtsabnahme mehr als 7 Kilo beträgt, soll die Diät für 2 Tage unterbrochen werden, bevor man wieder beginnt. Diese 7 Tage Diät kann man so oft man will wiederholen. Als Folge wird der Organismus gereinigt, es stellt sich ein Gefühl des Wohlbefindens wie nie zuvor ein, und man ist voller Energie. Diese Diät kann solange fortgesetzt werden, solange sich das Wohlbefinden dadurch noch steigert.

Die Diät ist **fettverbrennend**, wirkt schnell und man verbrennt mehr Kalorien als man zu sich nimmt.

Während der Diät darf **kein Alkohol** getrunken oder in anderer Form zu sich genommen werden. Wenn man Alkohol trinken will, so setzt man 2 Tage vorher die Diät ab. Diese Diät betrifft insbesondere den Verdauungsapparat und wirkt sich individuell unterschiedlich aus. Schon nach 3 Tage Diätdauer fühlt man den Unterschied, wenn erforderlich, soll man einen Becher Kleie oder Ballaststoffe zu sich nehmen. Obwohl schwarzer Kaffee nicht verboten ist, wird man nach dem 3. Tag kein Bedürfnis mehr nach Koffein verspüren.

Merke: Während der Diät soll in keinem Fall Fett, Brot, Alkohol oder kohlenensäurehaltige Getränke zu sich genommen werden.

Die *fettverbrennende Suppe* kann zu jeder Zeit und in jeder Menge gegessen werden. An den Tagen mit magerem Rindfleisch, kann anstatt dem Rindfleisch auch gekochtes Hühnerfleisch gegessen werden, auf keinen Fall aber Hühnerhaut. Auch mit magerem Fischfleisch kann Rindfleisch ersetzt werden, jedoch höchstens für eine Mahlzeit.

Die Diät beeinflusst nicht die Einnahme von Medikamenten, so dass jede Medikation auch während der Diät fortgesetzt werden kann. Diese Diät wurde vom „Sacred Heart Memorial Hospital“ entwickelt, um bei übergewichtigen Herzpatienten eine rasche Gewichtsabnahme zu bewirken, vorzugsweise vor anstehenden Herzoperationen.

Wir empfehlen täglich 2 Liter Kräutertee zu trinken (z.B: **HERBANIMA Kräuterteemischungen "Schönheit von Innen" & "Figur & Wohlbefinden"**).

Zum Aufbau des Basen- & Mineralstoffdepots täglich 3-4 TL **HERBANIMA "Basen-Powermix"** einnehmen.