

Tipps für schönes Haar

Grundsätzlich braucht der menschliche Körper bestimmte Vitamine und Mineralstoffe zum täglichen Leben. Bei anhaltendem Mangel kann es zu organischen Krankheiten oder Stoffwechselstörungen kommen.

Mineralstoffe sind für einen funktionierenden Stoffwechsel unentbehrlich. Wir verdanken ihnen stabile Knochen und gesunde Zähne, kräftige Muskeln, ein festes Bindegewebe, glänzende Haare, feste Nägel sowie starke Nerven.

Mineralstoffe	Kalzium	Magnesium	Eisen	Silicium
Mangelerscheinung	Blässe, Durchblutungsstörung, Ekzeme, Haarausfall	Haarausfall, Wadenkrämpfe, Nervosität, Haut altert schneller	Blässe, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Müdigkeit und Erschöpfungszustände	Bindegewebschwäche, Zahnfleischwund, Haarausfall, anfällig für Karies
Vorkommen	Milch, Nüsse, Sojabohnen	Vollkorn- und Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte	Leber, Fleisch, Vollkorn- und Sojaprodukte, Eier, Bierhefe, Hülsenfrüchte, Aprikosen	Getreideprodukte, Petersilie, grüne Bohnen, Kopfsalat, Bananen, Erd- und Johannisbeeren
Wirkung	feste Knochen und starke Zähne, starke Nerven, hilft bei Sonnenallergie	feste Knochen und Zähne, kräftige Muskulatur, starke Nerven	Transport von Sauerstoff im Körper	glänzende Haare, feste Nägel, Abwehrfunktion der Haut, Festigung des Bindegewebes

Vitamine	Vitamin A	Vitamin B1	Vitamin D	Vitamin E
Mangelerscheinung	Blässe, Hautverhornung, unreine Haut, sprödes Haar	brüchige Nägel, stumpfes Haar	stumpfes, brüchiges Haar, Schuppen	fahle Haut, Haarausfall, brüchiges Haar
Vorkommen	Spinat, Möhren, Tomaten, Eier, Paprika, Leber,	Vollkorn- und Milchprodukte, Milch, grünes	Fisch, Eier, Hefe	Vollkornprodukte, pflanzliche Öle, Eier, Sojaprodukte,

	Kresse, Orangen, Aprikosen, Hagebutten	Gemüse, Nüsse, Hefe, Fisch, Fleisch		Meeresfrüchte, Avocados, Nüsse
Wirkung	schöne, zarte Haut, gesundes Haar, kräftige Nägel	schönes Haar, feste Nägel, Zellerneuerung	gesundes Haar	Gewebe-kräftigung, schöne Nägel