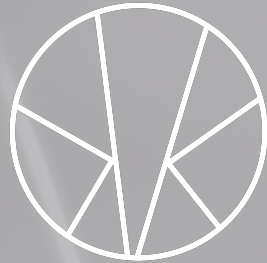


Kati Kalinowsky H-Heldin



IM NOTFALL LESEN

SOS HAAR AUSFALL

SOS Haarausfall

Als erstes entspann Dich bitte!

1. Überprüfe Deine Nährstoffversorgung, EISEN, BIOTHIN, FOLSÄURE, ZINK, VITAMIN B6 & 12 solltest du jetzt sublementieren.

2. Stress für Deine Kopfhaut vermeiden
Ätherische Öle wie ZEDER und ROSMARIN stärken den Haarboden und die Kopfhaut

3. Reduziere Deinen Stress um die Haarwurzeln zu schonen, Meditationen dafür findest Du bei YouTube auch Hormonyoga hilft

4. Lass von Deinem Hausarzt einen Hormonstatus machen. 70% hat Hormonelle Ursachen.

Und noch mal entspann Dich!