



Herstel je metabolisme, jeugd en schoonheid vanuit de orthomoleculaire geneeskunde

## EEN GIDS VOOR HAARGROEI EN MOOI HAAR VOOR VROUWEN EN MANNEN EN ALGEMENE GEZONDHEID

Als je, zoals velen in onze samenleving, nutriëntentekorten hebt en dunner wordend haar ervaart, dan helpt het volgende om je haar te laten teruggroeien en tegelijkertijd je algemene gezondheid te versterken:

### Welke nutriënten, vitaminen en mineralen?

- ✓ Vitamine D: dosering van 5.000 tot 10.000 IE per dag met vitamine K2.
- ✓ Vitamine A: (Retinol) uit lever en eierdooiers helpt de groei van slechte bacteriën in je darmen voorkomen en geeft glanzend haar.
- ✓ Zink, Koper, Selenium, Vitamine C, Glycine, Vitamine E, Biotine (B7), Niacinamide (B3) combinaties. Biotine wordt ook geproduceerd in je darmen, dus zorg voor een gezonde darmflora.
- ✓ L-Reuteri: Zorgt voor een darmflora die de juiste nutriënten produceert voor haargroei. Lees alles over Reuteri Probiotica in onze Blog!

### Optimale Mineraalinname

- ✓ Calcium: Uit zuivel en parelpoeder (1500+ mg per dag).
- ✓ Kalium: Uit sinaasappelsap, wijnsteen, goed gekookte aardappelen en kokoswater.
- ✓ Magnesium: Zowel als supplement als uit goed gekookte donkergroene bladgroenten.
- ✓ Keltisch Zeezout: Essentieel voor de algemene mineraalbalans.

### Voeding

- ✓ Collageensuppletie: Veel collageenrijke ossenstaartsoep voor huid- en haargroei.
- ✓ Prebiotische Yoghurt en Gras Gevoerd Vlees (beter dan mager vlees).
- ✓ Verminder meervoudig onverzadigde vetten en plantaardige olie: Vervang voornamelijk door kokosolie en gras gevoerde roomboter.



- ✓ Bulletproof biologische Koffie: Met MCT-olie en (rauwe) melk voor verbeterde oxidatieve stofwisseling. Omega 3: (niet Omega 6) maak je haar glanzend.
- ✓ Darmgezondheid: Elimineer darm irriterende stoffen (onvoldoende gekookte groenten, zetmeel, bonen, peulvruchten, noten, zaden) behalve rauwe wortelsalade (geraspte wortel met kokosolie, azijn en zout) vanwege de antibacteriële en antimicrobiële eigenschappen.
- ✓ Gezonde Suikers: Zoals inuline, honing, sinaasappelsap en fruit.

### **Gezonde Licht, Lucht, Water en Hormoon Omgeving**

- ✓ Blootstelling aan Zonlicht: Streef naar 2 uur directe blootstelling per dag of gebruik een zonnestudio en Roodlichttherapie (20 minuten, 3-4 keer per week).
- ✓ CO2-inhalatie: Geassocieerd met verbeterde haargroei door verbeterde hormonale balans en energiestofwisseling. Nabootsbaar met B-vitamines, zuiveringszout en Hunza water (meer info op aanvraag).
- ✓ Verlagen van Parathyroïdhormoon (PTH): Bereikt door voldoende calcium- en vitamine D-inname en het vermijden van overtollig fosfaat uit producten met bepaalde E-nummers zoals E338, E339, E340, E341. Vermijd producten met deze additieven, zoals smeerkaas, cola, kant-en-klaarmaaltijden en veel vleeswaren.
- ✓ Progesteron: Samen met vitamine D, calcium en schildklierhormonen optimaliseert het de gezondheid en ondersteunt het de haargroei (overweeg om Progest-E Complex te onderzoeken).

### **Houd Stress op Afstand**

- ✓ Leefstijl: Heb plezierige en avontuurlijke momenten, breng tijd door met geliefden.
- ✓ Omgevingsstressoren: Vermijd hormoonverstoorders in huidverzorging, persoonlijke verzorging en huishoudelijke producten (kies schone, niet-toxische alternatieven).
- ✓ Algemene Gezondheid: Aanpak van circulatie- en stofwisselingsproblemen bevordert haargroei.
- ✓ Haar als Gezondheidsindicator: Haar is een indicator van algehele gezondheid omdat het extra energie vereist om te groeien. Stress kan haargroei vertragen of stoppen.
- ✓ Volg deze principes om je hoofdhuidgezondheid te herstellen en haargroei te bevorderen, zelfs na jaren van matige voeding en verstoorde cellulaire energieproductie.

Dr. Eric Berg Video over de Diepere Uitleg Achter Deze Tips: How to Get Thick and Shiny Hair][<https://www.youtube.com/watch?v=TBf7uK7Urb0>



## Aanbiedingen & Nieuwe Ontwikkelingen

Laten we samen de balans in je microbioom herstellen voor een gezonder leven en maak gebruik van onze aanbieding om je welzijn te verbeteren!

**Verbeter gezondheid, energie, focus, kalmte en balans. Intake met gezondheid-scan en gericht verbeterplan: €75,-** [The WaveBay | Holistische Geneeskunde Arnhem](#)

Met vriendelijke groet,  
Jeanet en Bart

### **Versterk je gezondheid, energie, rust, focus en balans.**

Met onze praktijk The WaveBay delen we onze passie voor het vinden van de balans die nodig is voor een optimaal aangenaam leven. Je bent altijd welkom in onze praktijk in Arnhem! Of stel je vragen via WhatsApp: 06 29338556 of via onze site: [www.thewavebay.com](http://www.thewavebay.com)



Jeanet is verpleegkundige; haar motto is: Rust, Reinheid en Regelmaat. Met meer dan 40 jaar ervaring in de zorgsector, variërend van verpleegkundige tot manager in de thuiszorg, bouwt zij dagelijks aan de basis voor goede zorg.

Bart is orthomoleculair adviseur; zijn motto is: Maak van je gezondheid je prioriteit. Zijn reis naar zelfgenezing begon met een auto-immuunziekte. Gedwongen tot zelfonderzoek, omdat de reguliere geneeskunde geen adequate antwoorden bood, ontdekte hij de noodzakelijke balans om zijn klachten zelf te verlichten en voldoende te genezen.

Onze ervaringen dragen bij aan het ondersteunen van jouw proces. Samen kijken we breed naar de oorzaken van disbalans en creëren we bewustzijn over wat gezondheid werkelijk inhoudt. Daarin is het zelfhelend vermogen de sleutel om hersteltijd te besparen en de voor jou juiste vormen van balans en welzijn te vinden.