
Subject: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Danzon](#) on Wed, 18 Jun 2025 13:59:44 GMT

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

Hi.

Ich litt seit 15 Jahren an Alopecie und hatte fast alle Haare am Körper verloren.
Habe tausende in alle möglichen Ansätze und Medikamente gesteckt. Die Liste würde mich allein ne viertel Stunde kosten.

Kurz und knapp

Was mich geheilt hat war:

ABSOLUTER VERZICHT AUF WEIZEN UND CONVENIENCE DRECK

Das habe ich durch viel Eier, Fleisch, und fettiges ersetzt (Butter, Panna Cotta en Masse, Sahnepudding, Kokosmilch, Käse usw.)

Wer uuunbedingt supplementieren will nimmt dazu hydrolisiertes Kollagen und Glutamin.
Gebt dem ein halbes Jahr maximum. Resultate schon nach einem Monat.

Keine Ausrutscher. Jede Pizza oder Pasta wirft euch wieder Wochen zurück.