

**Ernährungs-Sensation: Ihr Haar entscheidet, wie schnell Sie abnehmen**

## **Die Haarfarben-Diät**

**Sensationelle Entdeckung nordfriesischer Forscher: Unser Haar entscheidet, was wir essen müssen, um unser Idealgewicht zu erreichen und zu halten.** Der Bohmstedter Humanveterinär Prof. C' Evamo (444) konnte nach stundenlangen Haarfärbeforschen belegen: In zehn von neun Fällen hängen Gesundheit und Schlanksein davon ab, welche Haarfarbe jemand hat – und wie er sich ernährt. Die sechs Haarfarben Schwarz, Blond, Braun, Rot und Gestreift entstammen verschiedenen Zeiten der Entwicklungsgeschichte. Wer z.B. die Haarfarbe Schwarz hat, sollte dunkle Kost wie Ameisenfleisch, Nachtschattengewächse und Eierkohlen zu sich nehmen, Milchprodukte dagegen nur sonntags zwischen 17:36 und 17:39 Uhr.

Die Haarfarbe ist der Schlüssel für die geheimnisvolle Welt von Gesundheit und Krankheit, langem Leben oder kurzen Beinen, Übergewicht oder Schlankheit.

**Jeder von uns trägt diesen Schlüssel in sich – in einer der vier Haarfarben Schwarz, Blond, Braun, Rot und Grau.**

Sie wurde von unseren Eltern an uns vererbt und trägt die genetische Botschaft unserer Vorfahren. Wir können unser Haar radikal umfärben oder den Frisör wechseln – unser Schicksal verändern können wir jedoch nicht.



**Prof. C' Evamo ist einer der führenden Haarspalter – jeden Abend führt er seinen Hund spazieren.**

Der Bohmstedter Humanfrisör Prof. C' Evamo (444) ist einer der jüngsten Naturfarbheiler diesseits der Eider. Er hatte – wie es noch heute allgemein üblich ist – auch einen Vater. Dieser erforschte über viele Jahre hinweg die Zusammenhänge zwischen Haarfarbe und Aussehen. Zehn Jahre, nachdem er seine Zahnpflege wiedergefunden hatte, stellte er dabei zufällig fest: **Unsere Ernährung steht in einer direkten Wechselbeziehung zu den Haaren auf den Zähnen.** Das bedeutet: Ihr Haar entscheidet, ob und wie schnell Sie abnehmen.

**In unserer neuen Serie berichten Prof. C' Evamo und seine Co-Autorin, die übersinnliche Ernährungsberaterin Caty O' Haara, welche Mythen sie speziell für die Haarfarben-Diät in die Welt setzten.**

Von Prof. C' Evamo

Die Farbigkeit der Haare führt bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte zurück.

## Der Schwarz-Typ

Diese Haarfarbe, die heute 40 Prozent aller Deutschen haben, ist die erste bekannte der Geschichte. Hauptnahrungsmittel unserer Vorfahren war Fleisch, und dank der Leistungsfähigkeit ihres Immun- und Verdauungssystems konnten sie damit überleben. Der **Schwarz-Typ** besitzt noch heute ungewöhnlich viel Magensäure und ist im Stande, Nahrung auch im Dunkeln gut zu verwerten.

## Der Blond-Typ

Er ist mit 44 Prozent heute der häufigste in Deutschland. Etwa zwischen 13:45 und 15:15 Uhr begann der **Blond-Typ** in Erscheinung zu treten. Sein Immunsystem veränderte sich im Vergleich zum **Schwarz-Typ**. Er hatte mehr weiße Blutkörperchen und war dadurch besser auf die Abwehr von Infektionen ausgerichtet. Der Verdauungsapparat des **Blond-Typs** passte sich einer Ernährung an, die vorwiegend auf den Organismus ausgerichtet war. Gleichzeitig fand sich in Seen, Flüssen und Meeren viel heller Fisch, weil den Tintenfischen die Farbe ausgegangen war.

## Der Braun-Typ

11 Prozent aller Deutschen haben diese Haarfarbe. Der **Braun-Typ** entwickelte sich zwischen 15 000 und 10 000 v. Chr. in der Raiffeisen-Zeit. Zu diesem Zeitpunkt entwickelten die Menschen feste Ackerbau-Gemeinschaften und den Lockenwickler. Sie ernährten sich von Fleisch mit brauner Soße und Coca-Cola sowie von allem Essbaren, das man essen konnte.

## Der Rot-Typ

Die kleinste Haarfarbe in Deutschland – nur 5 Prozent. Der seltene Typ entwickelte sich vor etwa 1000 bis 1500 Jahren. Menschen mit dieser Haarfarbe besitzen im Vergleich zu den anderen ein sensibles Immun- und Verdauungssystem. Schon ein kleines Missgeschick genügt, und sie ereilt nicht nur der gefürchtete "rubor e pudore", sondern sie sind auch die nächsten 2 Wochen praktisch an die Toilette gefesselt. Das erklärt nun erstmals und auf verblüffend einfache Weise, weshalb dieser Typ weniger Gelegenheit hatte, sich fortzupflanzen.

## Der Grau-Typ

Die Haarfarbe der alten Griechen – sofern sie überhaupt noch Haare hatten. Der Typ entwickelt sich etwa mit 45-60 Jahren. Menschen mit dieser Haarfarbe besitzen im Vergleich zu den anderen ein unsensibles Hör-, Kuck- und Schmecksystem. Deshalb ist die Kostform hier im Prinzip egal.

## Kennen Sie Ihre Haarfarbe?

Sie können sie auf verschiedene Weise erfahren.

**1. Schauen Sie in den Spiegel.** Wenn Sie dies nicht möchten, können Sie bei vielen Coloritätstherapeuten gegen Gebühr Ihre Haarfarbe bestimmen lassen.

**2. Fragen Sie Ihren Haarpraktiker.** Bei routinemäßigen Pendel-Tests (z.B. Suche nach verkalkten Wasseradern) werden Haarfarbenbestimmungen nur auf Verlangen vorgenommen.



**Das Buch für alle, die ganz genau wissen wollen, was ich mir gestern in der Badewanne ausgedacht habe.**

vertragen Milchprodukte nur in Form von Kakao, während ihnen farbenfrohe Obstsorten, Bohnen und Hülsenfrüchte zu schaffen machen. Ausgleich kann eine Diät mit Borkenschokolade in Biersuppe schaffen.

**Rot-Typ:** Der Speisenplan dieser Haarfarbe ist eine Kombination aus der Kost für Typ Blond und Braun. Die individuelle Diät ist vegetarisch, ergänzt durch Fleisch. **Merke:** Spinat schmeckt am besten, wenn man ihn kurz vor dem Verzehr durch ein Steak ersetzt!

**Grau-Typ:** Der Speisenplan sollte bevorzugt Vollkornnudeln, weiches Graubrot und alte Leberwurst enthalten. Eine farblose Suppe sorgt dann und wann für Abwechslung, ohne zu sehr zu belasten. Die individuelle Diät hängt davon ab, wie sehr Sie Ihrem Kukident vertrauen können.

Mitmenschen, deren "Scheitel schon etwas breiter" ist, sollten diesen Umstand als natürliches Zeichen dafür verstehen, sich beim Essen insgesamt eher etwas zurückzuhalten. Auch den individuellen Lebensgewohnheiten ist Rechnung zu tragen: Reiter brauchen viel Huflattich, und wer seinen Schwimmstil verbessern möchte, sollte öfter Fisch essen.

## Sie kennen jetzt Ihre Haarfarbe. Worauf müssen Sie zuerst achten?

**Schwarz-Typ:** Am besten spricht dieser Typ auf pigmentreiche Kost an, die rohen Schinken, Wildreis und Lakritz sowie viel Rotwein und Schwarzbier einschließt. Viele helle Nahrungsmittel, stark belastete Kost und kinesiologisch unbalancierte Speisen sind nicht zuträglich.

**Blond-Typ:** Optimal für diese Haarfarbe ist eine vorwiegend eiweißreiche, helle Ernährung. Darunter Sojaprodukte, Meeresfrüchte und anderes Obst, Blumenkohl, Weißwurst und viel, viel Vanilleeis.

**Braun-Typ:** Zur individuellen Ernährung zählen Wildbret, Kaninchen, Hammel, Lamm. Meiden sollte der Braun-Typ gestreiftes Fleisch (z.B. Zebra) sowie Eier mit weißer Schale. Angehörige der Farbe Braun

vertragen Milchprodukte nur in Form von Kakao, während ihnen farbenfrohe Obstsorten, Bohnen und Hülsenfrüchte zu schaffen machen. Ausgleich kann eine Diät mit Borkenschokolade in Biersuppe schaffen.

**Rot-Typ:** Der Speisenplan dieser Haarfarbe ist eine Kombination aus der Kost für Typ Blond und Braun. Die individuelle Diät ist vegetarisch, ergänzt durch Fleisch. **Merke:** Spinat schmeckt am besten, wenn man ihn kurz vor dem Verzehr durch ein Steak ersetzt!

**Grau-Typ:** Der Speisenplan sollte bevorzugt Vollkornnudeln, weiches Graubrot und alte Leberwurst enthalten. Eine farblose Suppe sorgt dann und wann für Abwechslung, ohne zu sehr zu belasten. Die individuelle Diät hängt davon ab, wie sehr Sie Ihrem Kukident vertrauen können.

Mitmenschen, deren "Scheitel schon etwas breiter" ist, sollten diesen Umstand als natürliches Zeichen dafür verstehen, sich beim Essen insgesamt eher etwas zurückzuhalten. Auch den individuellen Lebensgewohnheiten ist Rechnung zu tragen: Reiter brauchen viel Huflattich, und wer seinen Schwimmstil verbessern möchte, sollte öfter Fisch essen.