



LEISE RIESELT DER SCHNEE

In der Natur sind die weißen, tanzenden Flocken ein pittoreskes Ereignis, am eigenen Kopf jedoch alles andere als erfreulich. Die Schutzhülle des Menschen stößt laufend abgestorbenes Material in Form mikroskopisch kleiner Schuppen ab, bleiben diese optisch sichtbar, sind sie eine Belastung. Es empfiehlt sich daher für die tägliche Haarwäsche ein mildes, rückfettendes Shampoo zu verwenden, z. B. Preval Lipojoba. www.preval.net

Vital Trends & News

Speziell die Gojibeere erlebt derzeit einen regelrechten Hype: Sie ist bei internationalen Celebrities der absolute Renner in Sachen Jungbrunnen.

FÜR EINE HANDVOLL FRÜCHTE

Gerade in der kalten Jahreszeit schadet eine Extra-Dosis Vitamine nicht, um das Immunsystem in Schuss zu halten. Wem die Zeit für „the real thing“ fehlt, der greift am besten zu Nahrungsergänzungsmitteln. Einen echten Fruchtekick liefert beispielsweise der „fruit punch“. Er besteht aus der Kohlpalme

ACAI, der Frucht Mangostane und der Gojibeere,

- auch als der gemeine Bocksdorn oder die chinesische
- Wolfsbeere bekannt. Erhältlich u. a. bei [Woman & Health](http://www.womanandhealth.at)
- www.womanandhealth.at in Wien, oder www.pharmatan.at

Univ. Doz. Dr. Monika Birner, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, rät: „Bei einer Antibiotikatherapie soll sofort neben der Darmflora auch die Scheidenflora wieder aufgebaut werden. Beispielsweise mit Pflegeprodukten mit niedrigem pH-Wert.“

