



SCHÖNE HAUT

SPIEGEL EINES GESUNDEN LEBENS

GENUG SCHLAF

Der "Schönheitsschlaf" ist wirklich einer. Zwischen 23 und 3 Uhr läuft die Zellteilung unserer Haut zehnmals schneller ab. Die Poren öffnen sich und geschädigte Haut wird repariert, entzündliche Stellen und Unreinheiten können heilen. Darum sollte man die Haut vor dem Schlafengehen reinigen und keinesfalls (Poren verstopfende) mineralöhlhaltige Kosmetik verwenden. Lieber die Haut mit Kokosöl oder *Baobaböl* auf einem Wattepad abwischen, danach mit alkoholfreiem Gesichtswasser nachreinigen. Sehr gut geeignet, da antibakteriell und entzündungshemmend, ist dafür kalter *Tulsi Tee*. Ein, zwei Tassen *Tulsi Tee* abends entspannen Geist und Gemüt, reinigen und stärken Zähne und Zahnfleisch und was davon übrig bleibt, ist ein phantastisches Schönheitswasser!

Ein Seidenkissen soll übrigens wunderbar auf die Gesichtshaut wirken. Seide ist prote-

Die Haut ist nicht nur unser größtes Organ. Sie ist ein sichtbares Zeichen für Schönheit, Vitalität und Gesundheit. Was ihr nützt und was ihr schadet kann man buchstäblich an ihr ablesen. Sie spiegelt dabei nicht nur die Seele, sondern den gesamten Lebensstil wider. Dass man sich in seiner Haut wieder wohl fühlt, ist dennoch manchmal nur eine Frage kleiner Veränderungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

inreich. Sie pflegt während des Schlafes und sorgt für weniger Fältchen. Denselben Effekt hat auch eine Schlafmaske aus Seide. Sie verhindert außerdem, dass künstliches Licht nachts unseren Schlaf und damit die Zellteilung stört. Wer schlecht schläft, könnte unter "Stress vermeiden" aufgelistete Naturmittel probieren. Außerdem ist auf geopathogene Störzonen zu achten wie Wasseradern und auf elektromagnetische Felder. Sie stören die Schlafiefe, damit die Regeneration, und können sogar krank machen!

RAUCHEN AUFHÖREN

Schöne Haut und rauchen - das geht sich spätestens ab der Lebensmitte nicht mehr aus. Denn dann sieht man die Folgen. Die toxische Wirkung des Nikotins wirkt gefäßverengend. Dadurch wird die

Haut schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und mit mehr freien Radikalen belastet. Die Folge: Schnellere Hautalterung, dünnere, trockenere, weniger elastische Haut, mit tieferen und mehr Falten.

STRESS VERMEIDEN

Die Haut als „Spiegel der Seele“ zeigt unmissverständlich, wie es uns geht. Alles, was uns stresst oder bekümmert, schadet auch der Haut. Anspannung verengt



BAOBAB ÖL

DAS BESTE
HAUTPFLEGEÖL,
DAS JE ENTDECKT
WURDE!



Kein Öl hat so viele wunderbare Eigenschaften gleichzeitig. Baobaböl aus den Samen der Baobabfrucht pflegt, nährt, befeuchtet, regeneriert und verjüngt jeden Hauttyp - von der zarten, empfindlichen Babyhaut bis zur welken, feuchtigkeitsarmen Altershaut.

Baobaböl verfügt über eine einzigartige Fettzusammensetzung. Etwa enthält es viel Linolsäure, die ein wesentlicher Bestandteil unserer intakten Hautbarriereschicht ist. Durch ein hauteigenes Enzym wird die Linolsäure in die entzündungshemmende Hydroxyfettsäure umgewandelt. Das erklärt, warum *Baobaböl* bei Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere, wie sie bei Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis auftreten, so hilfreich ist.

Die ungesättigten Fettsäuren der Linolsäure verleihen dem *Baobaböl* schützende und restrukturierende Eigenschaften. Dank der mittelkettigen Fettsäuren im *Baobaböl* bleibt die normalerweise schnell oxidierende Linolsäure außerordentlich stabil. *Baobaböl* ist zwei Jahre und länger haltbar! Ungekühlt. Kein Wunder, dass die Kosmetikindustrie laufend Rezepturen mit dem Wunderöl kreiert. Dabei gibt es kaum noch etwas zu verbessern. So wie es die Natur schenkt, ist es schon umwerfend. Vor allem, wenn es nur mechanisch kaltgepresst und ungefiltert ist und deshalb noch seinen Reichtum an natürlichen Beistoffen wie Vitamin E und Pflanzensterolen aufweist.

SCHÜTZT, OHNE DIE POREN ZU VERSCHLIESSEN

Außerdem verfügt *Baobaböl* über einen hohen Gehalt an gesättigter Palmitinsäure,

die das Öl so reichhaltig macht. Unreinheiten, Mitesser oder Pickel muss man nicht befürchten, da die Poren nicht verstopft werden. Sogar Akne kann aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung damit gepflegt werden. Palmitinsäure ist die dominante Fettsäure in der Hautbarriereschicht. Ihr Gehalt verringert sich mit zunehmendem Lebensalter.

Daher ist *Baobaböl* auch für trockene, reife, rissige oder spröde Haut so geeignet. Palmitinsäure erhöht ihre Elastizität und Festigkeit, erneuert die Zellmembranen, was einen verjüngenden Effekt auf die Hautzellen hat. Sie bildet einen leichten Schutzfilm und reguliert so den Wasserverlust, ohne jedoch die Hautporen abzuschließen, wie das bei Mineralölen der Fall ist. *Baobaböl* macht die Haut also glatt, weich und geschmeidig, im Gegensatz zu den üblichen Feuchtigkeitslotions sogar anhaltend. *Baobaböl* zieht dabei schnell ein, schneller als man es von reinen Ölen kennt. Man glänzt auch nicht, sondern bekommt einen seidigen Teint.

HEILT BRAND- UND STRALENSCHÄDEN SOWIE PILZINFEKTIONEN

Sonnenbrand heilt schneller mit *Baobaböl*. In der afrikanischen Volksmedizin ist es das Mittel gegen Brandwunden schlechthin. Bei sofortiger Anwendung klingen sie oft sogar ohne Narbenbildung ab.

Baobaböl wird auch mit großem Erfolg zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Hautschäden durch Strahlen-, Chemo- und Antibiotikabehandlung angewandt. Hautpilz kann damit vermieden werden und strahlengeschädigte Haut heilt wieder. Überhaupt lassen sich damit Candida-Pilzinfektionen - auch Fußpilz, Nagelpilz,

Hautpilz - oder Schleimhautprobleme aller Art wie vaginale Candida oder vaginale Trockenheit behandeln. Ebenso profitieren durch Heizungsluft trockene oder durch Viren oder Allergien belastete Nasenschleimhäute. Zwei, drei Tropfen in jedes Nasenloch reichen. Die vaginale Applikation (zwei- bis dreimal) vor dem Schlafengehen mittels (nadelloser) Spritze regeneriert die Vaginalschleimhaut, kann unter Umständen sogar einen grenzwertigen Gebärmutterhalsabstrich (Pap III) in kürzester Zeit in den Normalbereich bringen, wie Fallberichte zeigen. Bei schmerzhaften Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen ist *Baobaböl* als Mundspülung geeignet. Einnehmen sollte man es jedoch nicht. Es ist kein Speiseöl und wurde auch in seinen Herkunftsländern nie als solches verwendet.

PFLEGT ALLERGIEGE- PLAGTE SCHLEIMHÄUTE, HAUT, HAARE UND NÄGEL

Antiallergen und entzündungshemmend wirkt *Baobaböl* zusätzlich. Außerdem beruhigt es die Haut nach dem Rasieren, bei Irritationen oder Juckreiz und beugt Altersflecken, Sonnenflecken und Dehnungsstreifen vor.

Baobaböl kann zur Massage verwendet werden, als Tag- und Nachtpflege von Kopf bis Fuß. Auf die noch feuchte Haut nach der Dusche aufgebracht oder als Badezusatz zieht das Öl besonders gut ein und ersetzt Feuchtigkeitslotions. Es kann als Nagelöl verwendet werden und als Haaröl gegen Schuppen und trockene Kopfhaut. Am besten vor der Haarwäsche wenige Tropfen in den Händen verreiben, in die Haare streichen, gut durchkämmen, mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Trockenes, strapaziertes, geschädigtes Haar wird leicht aufgeheilt. ✍

die Gefäße, bremst die Durchblutung und damit wird auch die Versorgung der Haut verschlechtert. Außerdem leidet die Bildung von Geschlechtshormonen. Denn Stress verbraucht viel Cortisol. Cortisol wird aus Cholesterin aufgebaut. Auch die Geschlechtshormone, die für schöne Haut von großer Bedeutung sind, werden aus Cholesterin gebildet. Ist die Cortisolproduktion durch Dauerstress hoch, bleibt nicht mehr genug übrig für die Bildung der Geschlechtshormone. Das sieht man! Bei Östrogenmangel etwa ist die Talg- und Fettbildung eher höher, das Feuchtigkeitsbindungsvermögen jedoch schlechter. Das führt zu Unreinheiten und erhöhter Empfindlichkeit. Bei Progesteronmangel leidet die Lebenszeit der Hautzellen und es kann zu Kollagenabbau kommen. Mit Natursubstanzen wie *Rotklee* und *Yams* kann eine Balance wieder hergestellt werden. Man sollte sie aber energetisch austesten, denn es gibt verschiedene unterstützende Pflanzenhormone zur Auswahl.

Stress ist für die Haut und das stützende Bindegewebe auch deshalb problematisch, da – wie beim Rauchen und bei UV-Strahlung – freie Radikale erzeugt werden. Da man Stress nicht so einfach abstellen kann, könnte man begleitend sogenannte "Adaptogene" anwenden. Sie helfen dem Körper weniger Stresshormone zu verbrauchen, da er sich an Stresssituationen schneller und besser anpasst. Adaptogene sind: *Tulsi Tee*, *Rhodiola rosea*, *Yams*, *Maca*, *Jiaogulan*, alle Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus*, *Agaricus blazei murrill* oder ganz besonders der *Hericum*, der auch noch schwache Nerven stärkt. Bei Stress im Übermaß braucht man außerdem mehr B-Vitamine (*Vitamin B-Komplex aus Quinoa*) und Magnesium (*kolloidales Magnesium*, *Sango Meeres Koralle* oder *Micro Base mit Aronia*).

SAUERSTOFF TANKEN, DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Eine gute Sauerstoffversorgung ist für die Haut elementar. Fünf Prozent Sauerstoff

nehmen wir über die Haut auf. Die anderen 95 Prozent gelangen über die Lunge in den Blutstrom, wovon auch wieder die Haut mitprofitiert. Sauerstoff bewirkt einen Teilungsimpuls in den Zellen, der die Haut jünger und frischer aussehen lässt. Bewegung in frischer Luft lohnt sich also. Zusätzlich sollte die Durchblutung angeregt werden. Etwa durch Trockenbürsten. Das Bürsten regt Lymphfluss und Durchblutung an, befreit von abgestorbenen Hautzellen, Giften und Säuren, stärkt die Haut und strafft das Bindegewebe. Es ist ein wahrer Segen für Schönheit und Wohlbefinden! Mit einer guten, weichen Körperbürste von Kopf bis Fuß bürsten, immer in Richtung des Herzens, kreisförmig am Bauch und Rumpf. Noch idealer ist die "Klosterbürste" (naturwissen.de) aus weichen Kupfer-



borsten, die durch Abgabe negativ geladener Ionen noch effektiver wirkt und sogar Altersflecken "wegbürstet".

GENUG WASSER TRINKEN

Wir bestehen, je nach Alter, zu rund 70 Prozent aus Wasser. Ein Viertel davon ist in der Haut gespeichert. Unsere rund 300 Millionen Hautzellen benötigen Wasser als Energiespender, für Widerstandskraft, Elastizität und einen schönen Teint. Ohne genügend Wassertrinken sind Trockenheitsfältchen nicht zu vermeiden. Ein Erwachsener sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, am besten energetisch aufbereitetes (stilles) Wasser, zu sich nehmen. Mit dem Alter

nimmt die Wasserspeicherfähigkeit der Haut jedoch stark ab und das geht Hand in Hand mit Siliziumverlust. Das Spurenelement ist für die "Polsterung" von Haut und Bindegewebe wichtig, daher lohnt sich ein-, zweimal jährlich eine Kur mit *flüssigem Silizium*. Darüber freuen sich auch gleich Haare und Nägel.

ALKOHOL, ZUCKER, SALZ UND LAKTOSE

Auch wenn Alkohol die Stimmung heben kann, ist er ein Lebergift und schmälert unsere Entgiftungsfähigkeit. Die Haut von Alkoholikern ist großporig und blass (oder bei Problemen mit dem Histaminabbau auch sehr gerötet). Sie enthält eventuell Kongenere, chemische Stoffe, die durch die Fermentierung in dunklen Schnäpsen entstehen. Kongenere verursachen einen ordentlichen "Kater" und lassen die Haut altern. Sie wirkt schlaff und fahl, denn Alkohol entzieht ihr Wasser. Während klare Schnäpse, Tequila oder Wodka einmal ausnahmsweise recht gut toleriert werden, sind zuckerhaltige Cocktails im Übermaß der absolute Schönheitskiller. Zucker führt – ebenso wie alle anderen leeren Kohlenhydrate – zu in die Höhe schnellenden Insulinwerten und einem dauerhaften Entzündungszustand im Körper, wodurch die Zellen langfristig Schaden nehmen und schneller altern. Zucker und Sauerstoffmangel sind außerdem die Lebensbasis anaerober Bakterien wie Akne- und Rosacea-Erreger.

Auch Wein ist nur in kleinen Mengen ratsam. Weißwein lässt uns verquollen wirken und macht hungrig. Rotwein treibt Histamin in die Höhe, wäre sonst aber ganz gesund, wenn auch nur in Bio-Qualität. Bier enthält Salz. Zwar ist der Natriumgehalt nicht besonders hoch, doch die Dosis macht's aus. Viel Bier hat mehr Salz und oft isst man auch noch Salziges dazu. Als Reaktion schwellen die Augen an und die Haut wird trockener. Dann muss mehr Wasser getrunken werden, damit das Salz wieder ausgeschwemmt wird. Besonders ungünstig ist industriell hergestelltes Tafelsalz. Laktose kann ein weiteres Übel für die Haut sein. Bei einer Intoleranz kommt es nicht nur zu Darmproblemen, sondern häufig auch zu entzündeten Hautpusteln.



WAS SIE ÜBER SONNEN SCHUTZ WISSEN SOLLTEN



DIE SONNE GENIEßEN – ABER IN MASSEN

Die Sonne trainiert unsere natürlichen Hautfunktionen. Je nach Typ verfügt die Haut über natürliche Sonnenfilter. Die Strahlen werden unschädlich gemacht, indem sich die Haut erwärmt. Dann beginnt sich eine langsame Pigmentierung (Bräune) aufzubauen, schichtweise von innen nach außen. Aber das dauert seine Zeit. Maximalen Schutz gibt es erst nach 30 Tagen. Kein Problem, wenn man schon die ersten Frühlingssonnenstrahlen nützt. Trotzdem darf man es selbst im Frühling nicht übertreiben. Immer nur kurz in die pralle Sonne, dafür aber öfter.

BUNTNESSEL MACHT SCHNELLER BRAUN

Die *Buntnessel* hilft bei der Bildung der schützenden Bräune. Sie hat viele gute Eigenschaften. Etwa senkt sie Bluthochdruck und Stress, baut Fettdepots und Cholesterin ab oder verbessert die Schlagkraft des Herzens. Als angenehmen Nebeneffekt erhöht sie die Melaninproduktion und sorgt damit für „Grundsonnenschutz“.

ASTAXANTHIN IM KRILLÖL SCHÜTZT VOR UVA-STRAHLEN

Krillöl ist durch seine ungesättigten Fettsäuren ein Basisstoff für Haut und Schleimhäute, entzündungshemmend, gut für die Gefäße und ein beliebtes Anti-Aging-Mittel zum Einnehmen. Es enthält Astaxanthin, einen antioxidativen roten Natur-Farbstoff. Er stammt ursprünglich von einer Alge, von der sich der Krill ernährt. Enthält ein *Krillöl*-Präparat viel Astaxanthin, also zum natürlichen Gehalt von höchstens 1,5 mg pro zwei Kapseln Tagesdosis noch extra hinzu-

gefügtes Astaxanthin der *Haematococcus pluvialis* Alge, lässt sich damit der Sonnenschutz der Haut auch von innen fördern. Mindestens zwei bis vier Milligramm Astaxanthin sollten in der Tagesdosis enthalten sein, damit es funktioniert. Und man braucht zwei bis vier Wochen „Vorlaufzeit“. So wie sich das Astaxanthin im Öl des Krills einlagert, lagert es sich auch in unsere Haut ein und schützt sie quasi an der Basis. Für Sonnenbäder im Hochsommer oder bei hellen Hauttypen reicht das zwar alleine nicht aus, jedoch für vernünftigen Umgang mit der Sonne schon. Empfindliche bekommen oft erst durch *Krillöl mit Astaxanthin* keinen Sonnenbrand, egal wie hoch der Lichtschutzfaktor ihrer Sonnencreme ist. Denn Astaxanthin schützt speziell vor den UVA-Strahlen, die im Sonnenlicht hauptsächlich enthalten sind. UVA-Strahlen sind übrigens die noch gefährlicheren Strahlen. Sie können bösartigen Hautkrebs auslösen. Sonnencremen schützen dagegen oft nur unzureichend!

VITAMIN D GEGEN SONNENEMPFINDLICHKEIT UND SONNENALLERGIE

Sonnenschutzmittel halten in erster Linie UVB-Strahlen ab. Sie können gutartigen Hautkrebs hervorrufen. Doch wenn kein UVB-Licht mehr auf die Haut gelangt, weil man sich schon im Hotelzimmer vollständig eincremt, dann wird kaum UVB-gesteuerte Tiefenbräune entstehen, die letztlich der beste, körpereigene Sonnenschutz ist. Vergisst man dann nur einmal aufs Eincremen, bekommt die ungebräunte Haut sofort einen Sonnenbrand. Außerdem wird die Vitamin D-Bildung verhindert. Was kaum jemand weiß: Vitamin D-Mangel macht die Haut erst so extrem sonnenempfindlich! Sonnenbrand, Sonnenallergie und Hautkrebs treten vermehrt auf bei Vitamin D-Mangel! *Krillöl mit Astaxanthin und zusätzlichem Vitamin D* ist daher ideal zum Start in den Sommer, als Vorbereitung auf den Sommerurlaub und wenn der Vitamin D-Spiegel nach dem Winter ohnehin nicht hoch ist.

LUTEIN-ZEAXANTHIN AUS DER STUDEN- TENBLUME ODER AUS MORINGABLATT

Mit dem Astaxanthin verwandt, ebenfalls aus der Gruppe der Betacarotinoide, sind Lutein und Zeaxanthin. Sie vermindern die schädlichen Wirkungen von Sonnenstrahlen, steigern die Elastizität der Haut und ihren Feuchtigkeitsgehalt, schützen die Makula (Sehfleck) und sind auch bei Sonnenallergie hilfreich (wenn zusätzlich extra noch Vitamin D genommen wird). *Lutein und Zeaxanthin* gewinnt man aus der Studentenblume. Man findet sie aber auch im *Moringablatt*. *Moringa* enthält gleich noch das seltene Spurenelement Bor zusätzlich. Mangelt es an Bor, kann der Körper Vitamin D nicht in die aktive Form umwandeln und es kommt selbst bei genügend Sonnenexposition oder Einnahme von Vitamin D-Präparaten kaum zu einer Anhebung des Vitamin D-Spiegels im Blut. Übrigens ein wichtiger Tipp noch: Achten Sie auf Zahnpasten und Speisesalz ohne Fluoride! Die Salze der Fluorwasserstoffsäuren stehen im Verdacht, sich im Unterhautgewebe einzulagern und bei Sonnenbestrahlung Sonnenbrand zu beschleunigen! Bor leitet Fluoride wieder aus, ein weiteres Argument für das *Moringablatt*.

NATÜRLICHE SONNENPFLEGE

Sonnenschutzmittel enthalten als riskant eingeschätzte Nanoteilchen, porenverschließende Mineralöle und nebenwirkungsreiche chemische Stoffe. Es wird immer schwieriger, alternative natürliche Präparate zu finden. Olivenöl mit etwas Zitrone schenkt einen minimalen natürlichen Sonnenschutz (eine halbe Zitrone in einen halben Liter Olivenöl pressen, gut schütteln vor der Anwendung). Auch *Baobaböl* leistet gute Dienste, vor allem als Pflege nach der Sonne oder bei Sonnenbrand. Bekleidung ist auch gut. Doch Achtung: Die Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen gehen durch dünne Bekleidung wie Blusen oder Hemden (sogar durch Glasfenster) hindurch, weshalb zusätzlich Sonnenschutz von innen mit *Krillöl mit Astaxanthin* immer sinnvoll ist. ☺

KEINE ÜBERTRIEBENE HYGIENE

Speziell wer trockene Haut hat, sollte nicht zu oft und nicht zu heiß duschen oder baden. Schon gar nicht mit Seife oder Gels, die obendrein noch schädliche Zusätze haben können. Heißes Wasser lässt die Hornschicht der Haut aufquellen und löst Fett. Seife verstärkt diesen Effekt noch. Kurz kühl duschen ist da besser und nur selektiv Seife verwenden (unter der Achsel und an den Füßen). Anschließend die Haut nicht trocken reiben, sondern trocken tupfen und in die noch feuchte Haut etwas *Baobaböl* reiben.

Damit Baden nicht zu stark austrocknet, nicht zu heiß und nur einmal in der Woche baden, etwas *Baobaböl* hinzufügen oder *Vulkanmineral-Badezusatz*. Beides hilft die Feuchtigkeit der Haut zu halten. Besonders wichtig ist das etwa bei Neurodermitis oder Psoriasis.



HAUTLEIDEN - HILFE AUS DER NATUR

AKNE

Tulsi, das indische Basilikum, ist ein Hausmittel bei Akne und anderen Hautirritationen. *Tulsi Tee* wirkt gegen Staphylokokken und heilt Hautinfektionen sowohl von innen, als auch von außen. Man kann auch den Teesud auf Pickel legen. Wichtig ist bei allen Hautstörungen eine gute Zinkversorgung (etwa *kolloidales Zinköl* in die Arme reiben). Kohlenhydrate wie Zucker, Alkohol, Weißmehl und geschälter Reis können anhaltende Entzündungen auslösen, daher besser meiden. *Krillöl* (innerlich) sorgt für bessere Talgverteilung und senkt die Entzündungsbereitschaft. *Baobaböl* (äußerlich) ist antikomedogen (nicht-verstop-

fend) und hat regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere. Die *Yamswurzel* ist oft erfolgreich bei Akne, bei hormonellem Ungleichgewicht und Stress. *Brennnesselblatt* reinigt Blut, Darm, Leber und Nieren, die besonders mit dem Hautbild zusammenhängen, und entsäuert. *Papayablatttee* kann äußerlich und innerlich angewendet werden, wirkt gegen Bakterien, ist entzündungshemmend und verbessert das Hautbild.

NEURODERMITIS

Meist liegt eine Unverträglichkeit auf manche Nahrungsmittel vor. Auch Histamin kann eine Rolle spielen. Man muss die Lebensmittel genauso energetisch austesten wie in Frage kommende Naturmittel. Oft helfen der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *Weihrauch* (allerdings nicht jeder, *Weihrauch AKBAmox®* enthält keine Allergene). Ideale Begleiter sind außerdem Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus blazei murrill* oder der *Hericium*, der gleich auch noch die Darmschleimhaut unterstützt. Neurodermitiker haben oft einen gestörten Butyrat-Stoffwechsel und darum Probleme mit der Darmschleimhaut. Die *Akazienfaser* hilft hier ebenfalls. Gegen Hauttrockenheit und Entzündungen wirken *Baobaböl* und ein nicht zu heißes Bad mit *Vulkanmineral* einmal wöchentlich. Gegen Juckreiz und Entzündungen verwendet man *Tulsi Tee* äußerlich. Wichtig ist auch hier eine gute Zinkversorgung (etwa *kolloidales Zinköl*). Eventuell ist auch *kolloidales Goldöl* angezeigt. Durch seinen „Anti-Glykation-Effekt“ wirkt es gegen Verklebungen von Kollagenfasern durch sogenannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts). Das sind unkontrollierte Reaktionen von Zucker mit Proteinen und Fetten. Bei fortschreitender Verklebung entwickeln sich Entzündungen in den Zellen mit Juckreiz, Ekzemen und allergischen Reaktionen.

NESSELAUSSCHLAG

Die Ursache liegt bei vermehrter Histaminausschüttung, wie sie bei Allergien auftritt. Hilfreich ist alles Histaminsenkende wie die Schwefelverbindung *MSM*, alle *Vitalpilze*, *Traubenkernextrakt* oder *Weihrauch*. Magnesium senkt Histamin sogar um etwa die Hälfte (z. B. *kolloidales Magnesiumöl*,

Micro Base, Sango Meeres Koralle). Ausführliche, bereits erschienene Artikel über die Histaminproblematik finden Sie auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum) unter LEBE Magazine.

PSORIASIS

Baobaböl auftragen und die Buntnessel sowie Krillöl mit Astaxanthin einnehmen – damit haben wir im Verein die besten Erfahrungen gemacht. Eventuell kann man noch weitere Natursubstanzen energetisch austesten, wie z.B. Weihrauch. Wichtig ist auch hier eine gute Zinkversorgung (etwa kolloidales Zinköl).

ROSACEA

Zucker meiden, Papayablatttee trinken – das hat schon oft durchschlagend geholfen!

ALTERSHAUT

Alternde Haut braucht flüssiges Silizium um besser "gepolstert" zu sein. Außerdem sind Antioxidantien wichtig um die Zerstörung der Haut und der stützenden Bindegewebsstrukturen durch freie Radikale zu verhindern. Empfehlenswert sind etwa Krillöl mit Astaxanthin, Lutein und Zeaxanthin, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, Moringablatt, Curcumin, Granatapfel, Aronia Tee, Tulsi Tee und alle Vitalpilze. Glücklicherweise sind fast alle Natursubstanzen antioxidativ und die Auswahl kann auch nach weiteren Bedürfnissen getroffen werden.

RAUE, TROCKENE HAUT

Zwei verbreitete "innere Ursachen" sind ein Mangel an Eisen und ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren. Eisenmangel zeigt sich an eingerissenen Mundwinkeln (sie können auch durch Vitamin B6-Mangel oder Zink-Mangel entstehen). Schneller und nebenwirkungsfreier als mit üblichen schulmedizinischen Präparaten kann man Eisenmangel mit Eisen-Chelat oder mit kolloidalem Eisen ausgleichen. Ungesättigte Fettsäuren findet man in guten Ölen, doch sie sind sehr empfindlich gegenüber Oxidation. Krillöl mit seinem stark antioxidativen Astaxanthin bietet eine gute Möglichkeit, die Haut und gleich auch noch die Schleimhäute von innen gegen Trockenheit zu schützen.



VERFÄRBUNGEN UM DIE AUGEN

Bläuliche Verfärbungen deuten auf Eisenmangel, bräunliche auf Siliziummangel oder Selenmangel. Abhilfe schaffen daher je nach Ursache Eisen-Chelat oder kolloidales Eisen, flüssiges Silizium und kolloidales Selen. Eisenmangel erkennt man im Blutbefund, Silizium- oder Selenmangel kann man energetisch austesten, es gibt dazu Testsätze (Verein siehe Impressum).

INFEKTIONSKRANKHEITEN

Vitalpilze wie Reishi, Cordyceps, Coriolus, Agaricus blazei murrill oder Hericium kombiniert mit Tulsi oder Aronia Tee helfen

Hautinfektionen schneller zu überwinden. Sind besondere Erreger im Spiel, etwa aus den Tropen, ist die *Artemisia annua* hochdosiert ratsam. Bei begleitenden Schmerzen Vitamin B-Komplex aus Quinoa einnehmen. Bei begleitendem Juckreiz wie etwa Windpocken helfen (äußerlich) Tulsi Tee und Baobaböl.

NARBEN

Bei Narben kann man kolloidales Goldöl anwenden. Es nimmt „das Thema raus“, während kolloidales Germaniumöl die verloren gegangene Ordnung wieder herstellt. Baobaböl ist für Narben auch sehr gut und durch Krillöl-Einnahme wurde schon die Glättung vieler Jahre alter Narben erreicht. ✍



ERGÄNZEND ZU DIESEM ARTIKEL EIN WICHTIGER HINWEIS

Da bei Hauterkrankungen gerade die tägliche Körperpflege mit schadstoffhaltigen Hygieneprodukten und Kosmetika wesentlich beteiligt ist, hier eine Buch-Neuerscheinung.

Titel: Angeschmiert!

Autor: Ulrike Icha

(mit einem Vorwort von Roland Düringer)

ISBN-Nummer 978-3-200-04951-2