

Fast jede Krankheit lösen wir Menschen selber aus. So auch eine trockene Haut, wobei dies keine Krankheit ist. Fehlt dem Körper etwas, z.B. Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente? Ja, wenn Sie nur Schnitzel, Pommes und Pizzen essen.

Die Gründe für eine trockene Haut?

- **Unsere Lebensart:** Wir duschen und baden zu viel und immer mit einem Duschmittel oder einer Seife. Der Körper kann nicht nachfetten. Der beste Hautschutz unser eigener Schweiß waschen wir sofort ab.
- Wir leben in klimatisierten Räumen, die die Haut austrocknet wie im Winter.
- Wir verwenden immer irgendwelche Kosmetik, Hautcreme, Salben, Parfüm...
- Beim kleinsten Hautwehwehchen salben wir die Stelle mit Cortison ein. Cortison macht die Haut dünn und noch anfälliger.
- Durch unsere ungesunde Ernährung werden die Hautporen mit weissem, trockenem Schleim verstopft. Das gesamte Gewebesystem ist voll davon.
- Wir meiden Sonne und/oder schmieren uns mit giftiger Sonnencreme ein.

Was können Sie tun?

- Wenn Sie sich duschen, verzichten Sie auf aggressive Duschmittel und Seifen. Waschen Sie sich gründlich mit Wasser und den Händen. Trocknen Sie sich mit den Händen ab (der Körper trocknet selber schnell). Für Haare können Sie etwas frischen Bio-Zitronensaft verwenden. Bei Bedarf auch bei der Haut.
- Stellen Sie Klimaanlage, wenn das möglich ist, ab.
- Verwenden Sie so wenig Kosmetik wie möglich und wenn, nur eine gute Naturkosmetik.
- Ernähren Sie sich absolut gesund. So werden die Hautporen nicht mehr verschleimt. Trinken Sie genug. Noch etwas SCHÖNES: Mit einer gesunden Ernährung "stinken" Sie nicht mehr.
- Entgiften, entschlacken, entschleimen und entsäuern Sie Ihren Körper. Dafür müssen Sie nichts kaufen. Der Körper macht das alles wunderbar selber...
- Bürsten Sie sich Ihre Haut alle 2 - 3 Tage. So fallen abgestorbene Hautzellen ab. Sind die Hautporen nicht mehr verstopft müssen Sie nicht mehr viel

bürsten.

- Geniessen Sie die Sonne, ohne Sonnencreme. So kann der Körper selber Vitamin D produzieren, das besser ist als Vitamin D3 als Nahrungsergänzungsmittel. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie sich keinen Sonnenbrand holen.
- Schweiß ist der natürlichste und beste Sonnenschutz, neben Kleider und Schatten.
- Lassen Sie keine Chemie mehr an Ihre Haut, egal was eine Werbung verspricht. Kleistern Sie Ihre Haut nicht mit Make-up u.a. zu.
- Suchen Sie Bewegung und nochmals Bewegung. So viel wie möglich im Wald, da ist die Luft noch am besten.
- Lassen Sie Ihre Haut atmen, kleiden Sie sich so, dass es möglich ist. Und suchen Sie immer wieder frische Luft.
- Meiden Sie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die keinen Nutzen haben.
- Bei kleineren Hautproblemen tragen Sie Schwarzkümmelöl auf. Bei Hauterkrankungen buchen Sie eine Onlineberatung bei uns. Auch Ihr Hautarzt wird Freude haben, Sie zu sehen. Entscheiden müssen Sie dann selber was Sie tun möchten.

Gern informieren wir Sie in einer Onlineberatung.