

Gesundheit individuell und effizient Haut- und Blutreinigung

Frühjahr – Zeit für Häutung und Entschlackung – beste Gelegenheit zur Reinigung und Entschlackung und zur Klärung des Hautbildes und damit Verbesserung der Hautstruktur

von Adelheid Henke

Tipp 1:

Um jetzt das Hautbild zu erneuern und alte Hautschichten des Winters zu entfernen, sollten sie ihren Morgen mit einer Ganzkörperbürstenmassage beginnen. Wichtig dabei – Hautbürsten sollten Sie vor dem Duschen trocken durchführen. Wählen Sie dazu eine mittelharte Bürste, um gerade empfindliche oder trockene Haut nicht zu sehr zu reizen. Gleichzeitig – positiver Effekt – die Durchblutung wird angeregt, der Kreislauf kommt in Schwung. Bürsten sie immer von den weiter entfernten Körperstellen zum Rumpf hin in Richtung Herz – also beginnend an den Fußsohlen entlang der Beine zum Beckenbereich und aufwärts von den Handflächen über die Arme in Richtung Herzbereich.

Tipp 2:

Für ein erneuertes, frisches und gereinigtes Hautbild am ganzen Körper sollten Sie jetzt zweimal in der Woche ein Ganzkörper-Peeling machen. Ganz einfach unter der Dusche mit einer Paste angerührt aus feinkörnigem Meersalz und drei Esslöffeln Milch.

Rubbeln Sie damit den ganzen Körper kräftig unter der lauwarmen Dusche ab. So werden auf sanfte Weise alte Hautpartikel, Schuppen und kleine Mitesser entfernt. Bevorzugen Sie eine zeitaufwendigere, aber sehr entspannende Reinigung der Haut – verwöhnen Sie sich mit einem Thalasso-Bad. Die darin enthaltenen Algenextrakte bewirken ebenso eine sanfte Entfernung "alter " Haut" und regen die Entschlackung über die Hautoberfläche an. Bei sehr empfindlicher Haut, starker Trockenheit und der Neigung zur Überaktivität der Hautstruktur, einem sogenannten Dermographismus – jede Berührung der Oberfläche hinterlässt gleich rote Striemen – sollten Sie regelmäßig Ölbäder nehmen. Wählen Sie dann Ölbäder mit Extrakten aus heilenden Bestandteilen von Hamamelis oder Calendula. Die Haut kann sich damit von außen beruhigen und aus der überschießenden Reaktivität herausfinden.

Bei schwereren Hautstörungen mit juckenden oder gar schmerzhaften Ekzemen sollten Sie sich eine Therapie mit Öldispersionsbädern von Ihrem Heilpraktiker verordnen lassen. Nach genauer Anleitung kann man diese auch in der eigenen Badewanne durchführen. Diese haben natürlich bei schwererem Krankheitsbild noch mal eine tiefe heilende Wirkung.

Die Nachbehandlung sehr trockener Hautpartien beispielsweise an den Ellenbeugen, Knien oder Fußgelenken können Sie mit Melkfett durchführen, um so dem unangenehmen Spannungsgefühl entgegenzuwirken. Meist wird das Fett in diesem Austrocknungszustand der Haut dankbar aufgesogen.

Tipp 3:

Hautreinigung und Hauterneuerung

Häutung, Hautreinigung und Erneuerung des Hautbildes haben immer eine wichtige Voraussetzung. Die Blutreinigung Als Basis dazu dient ein Kräutertee mit leber- und nierenanregenden Pflanzenextrakten beispielsweise aus Löwenzahnwurzel; Brennnesselblättern, Kraut der Benedikten oder Mariendistel und Birkenblätter leisten dafür beste Dienste. Als hautwirksame Pflanzen können Erdrauchkraut oder Klettenwurzel zugefügt werden. Lassen Sie sich für Ihre Teemischung von Ihrem Heilpraktiker individuell und auf Sie abgestimmt beraten. Die Anwendung des Kräutertees sollte kurmäßig über vier Wochen mit täglich drei Tassen erfolgen. Immer wichtig bei der Haut- und Blutreinigung ist die vermehrte Aufnahme von Sauerstoff. Natürlich die beste Lösung, gerade im Frühjahr. Mehr Bewegung, Joggen und walken an frischer Luft. Zusätzlich: Die Einnahme von Sauerstoff bzw. Stoffwechselaktivatoren kurmäßig eine HOT-Behandlung oder eine Sauerstoffmehrschritttherapie können den Stoffwechsel heilend unterstützen.

Tipp 4:

Allergieneigungen, die sich im Frühjahr häufig auf der Haut abspielen mit Begleiterscheinungen wie Juckreiz, Rötung, dadurch Schwellung, Spannungsgefühl oder kleinen Pusteln sollten Sie unbedingt mit einer Eigenblutbehandlung therapieren lassen. Diese dient der Umstimmung des Stoffwechsels, reguliert das Stoffwechselsystem und auf sanfte Art in ansteigender und absteigender Dosierung tiefgreifende heilende Wirkung entfalten. Begleitend sollten Sie dringend Ihre Ernährungsgewohnheiten revolutionieren und die Darmschleimhaut sanieren. Nach allen "Ernährungspäpsten" haben allergische Hautreaktionen und Hauterkrankungen geradlinig immer mit dem Darm zu tun. Einfache erste Schritte – tierisches Eiweiß für einige Zeit aus dem Speiseplan streichen. Schafs- oder Ziegenkäse sind erlaubt, Fette wie Butter, hochwertige, kaltgepresste Olivenöle oder Creme Fraiche sind ebenfalls zugelassen. Essen Sie Salate wenn möglich immer von den bitteren Sorten, wie Radicchie, Chicoree, Eichblatt oder Rucola-Salat. Keinen Eisbergsalat, da er ohnehin keine Vitalstoffe mehr enthält. Nehmen Sie viel Gemüse zu sich, wenn möglich aus biologischem Anbau, der Qualität und des Geschmacks wegen. In dieser Zeit selbstverständlich keine Reizstoffe. Kaffee, Nikotin, Alkohol und Industriezucker gehören dazu, denn auch übermäßiger Zuckergenuss kann der Auslöser für allergische Hauterscheinungen sein.

Tipp 5:

Akne, die sich lästigerweise auch in späteren Jahren noch gerade auf der Gesichtshaut zeigen kann, bedarf einer tiefgreifenden Behandlung. Konstitutionstherapie im homöopathischen Sinn oder eine umfassende Therapie durch TCM (Traditionelle chinesische Medizin) die Pulsdiagnose, Akupunktur, Chinesische Kräuterverordnung, Tuina Massage und Chi-Gong-Übungen umfasst, sind vonnöten. Tiefgreifend wirksam und erfolgversprechend. Sie selber können zur Linderung beitragen mit ausreichender Einnahme von Mineralstoffe, Spurenelementen und Vitaminen.

Vitamin H dient der Haut in großem Maße, ebenso Vitamin B12 und B6. Zink und Selen sind für Hautstörungen unabdingbar. Mineralsalze nach Dr. Schüssler in homöopathischer Verdünnung (D6, sogenannte "chronische Mittel") über einen längeren Zeitraum können unterstützend zur Ausheilung der Hauterkrankung helfen. Und von außen ein altes Hausrezept: Pürieren Sie dreimal wöchentlich eine Maske aus Heilerde, drei Esslöffel Weizenkeimöl und flüssigen Bienenhonig. Diese Bestandteile zu einem Brei angerührt über eine Stunde auf der Haut belassen und anschließend mit warmem Wasser in sanften Bewegungen wieder abwaschen.

Tipp 6:

Leiden Sie an nervösem Hautjucken oder nervösen Hauterscheinungen, die sich als plötzlich auftretende Rötung zeigen? (Sogenannter "Flush" oder hektische Flecken). Überdenken Sie die Situationen, in denen Sie am liebsten "aus der Haut fahren würden". Könnten Sie ruhiger oder gelassener mit diesen Momenten umgehen? Nehmen Sie die Signale Ihrer Haut – bekanntlich auch als Spiegel der Seele zu verstehen – wahr. Könnten Sie Ihre Hautreaktionen als Seismograph, als Indikator für innere Abwehr annehmen? Zur Stärkung Ihres Nervensystems immer wieder sehr hilfreich: Johanniskraut. Hochdosiert in Dragee- oder Tropfenform erhältlich. Auch Extrakte aus der Cava-Cava-Wurzel der Passionsblüte können dem inneren Streß entgegenwirken. Auf sanfte Weise entlastend für Ihr Energiesystem – die Blütenessenzen nach Dr. Edward Bach. Sie haben einen harmonisierenden Effekt auf Ihren ganzen Organismus wie auf Ihr Nervensystem und damit rückwirkend natürlich auch auf Ihr Hautbild. In Frage kommen können gerade bei nervösen Hauterscheinungen White Chestnut, (Weiße Kastanie) die "Gelassenheitsblüte", Crab Apple (Holzapfel), die "Reinigungsblüte". Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern), die "Schockblüte", Elm (die Ulme), die "Verantwortungsblüte", Holly (Stechpalme), die "Liebesblüte" und Walnut (Walnuss), die "Neubeginnblüte". Lassen Sie sich Ihre persönliche Bachblütenmischung von Ihrem Heilpraktiker oder Ihrer Heilpraktikerin verordnen.

Für weitere hilfreiche Hinweise suchen Sie eine Heilpraktikerin, einen Heilpraktiker auf.