



Newsletter

Ausgabe vom 5. Mai 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mittlerweile scheint die Sonne - wenn sie scheint - schon recht intensiv. Zeit, sich mit dem Thema Haut zu befassen. Wir beginnen Kleidungsstücke abzulegen und Sonne, Wind und Wetter auf unserer Haut zu genießen.

Es gibt in unserer Umgangssprache einige Redewendungen, die etwas über unsere Haut aussagen:

- Etwas geht mir unter die Haut
- Etwas hautnah erleben
- Das ist zum ‚aus der Haut fahren‘
- Jemand hat eine dicke Haut usw.



Die Haut ist **unsere Hülle, unsere Grenze zum Außen**. Sie begrenzt unseren Körper und unser Sein.

Die Haut ist auch ein **sichtbares Organ**. Sie zeigt, wie es uns geht. Sie lässt auf unsere Gesundheit und auf unsere Befindlichkeit schließen. Wir legen Wert auf schöne Haut und scheuen weder Geld noch Mühe, um gut auszusehen. Doch leider fragt die Kosmetik nicht nach Gesundheit.

Die Haut ist neben anderen ein **wichtiges Entgiftungsorgan**. Vereinfacht ausgedrückt ist sie wie eine Membran, durch die Stoffe ausgetauscht werden. Es kann was rein und es kann was raus. Und die Haut selbst sollte solide und gesund sein. Schauen wir uns das etwas genauer an.

Hautsache gesund!

Gesunde Haut hat auch Qualitäten von **schöner Haut**. Im Laufe des Lebens wird diese Schönheit immer noch individueller.

Weitere Merkmale für **gesunde Haut** sind:

- stabiler Schutz nach außen
- angemessene Reaktion auf Reize
- gute Entgiftung
- Selbstregulation



Gesunde Haut braucht nicht viel Pflege. Oft belasten wir sie sogar mit gut gemeinter Körperpflege und falschen Kosmetikprodukten.

Die Kosmetikindustrie ist ein verhältnismäßig junger Industriezweig. Ihr verdanken wir die Theorie des Säureschutzmantels der Haut (**ursprünglich war Kosmetik basisch**). Wir verdanken ihr künstliche Substanzen und Zusatzstoffe, die weder unserer Haut, noch unserer Gesundheit dienlich sind.



Ein ganz eigenes Thema ist die fast hysterische Angst vor der Sonne, welche Sonnencremes mit hohen Lichtschutzfaktoren und den modischen Trend, Sonnenbrillen zu tragen hervorgebracht hat. Hierdurch ist die Waage der Gesundheit in die andere Richtung gekippt. Jetzt fehlen uns die Sonne und das natürliche Licht.

Bitte informieren Sie sich und entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihre Haut schützen, pflegen und unterstützen wollen. Es gibt gute Alternativen.

Probleme des Organismus, Probleme der Haut

Hautunreinheiten, Entzündungen, Ekzeme, Pilzinfektionen, offene Wunden, Warzen, Hämorrhoiden, Hornhaut, Bindegewebschwäche, allergische Reaktionen, fettige Haut und fettige Haare, Schuppen, Haarausfall, brüchige Nägel, Fuß- und Achselschweiß.

Es gibt eine große Bandbreite von Problemen, die sich auf der Haut zeigen, wenn unser Organismus überlastet ist.

Wenn immer möglich sollten wir das, was sich auf der Haut zeigt als Hinweis einer Überlastung annehmen und den stattfindenden Reinigungsprozess noch unterstützen. (siehe Newsletter vom Februar 2017)

Zugegeben, es ist schon manchmal sehr schwer, wenn es brennt und juckt und weh tut ... ! Doch Kortison, Antimykotika und Antibiotika dienen nicht dem Ausheilen eines Problems. Sie wollen lindern oder Schlimmeres verhüten. **Wichtig ist, für ein gesundes inneres Milieu zu sorgen.** Und wenn die Haut akut juckt oder brennt, können wir sie mit klarem Wasser kühlen, wir können sie mit stark verdünntem Apfelessig oder mit einem Auszug aus Eichenrinde (zieht zusammen) abtupfen und so versuchen das Problem zu **mildern**.

Entgiften über die Haut

Unsere Haut ist eines der **Ventile**, über die sich unser Organismus reinigen und entlasten kann. Natürliche Mechanismen wie verstärkte Durchblutung der Haut, Ausdünstungen und Schwitzen sind sehr gesunde Maßnahmen unseres Körpers. Wir können unsere Haut geradezu dazu anregen, ihren Stoffwechsel zu erhöhen und Belastungen hinauszuerwerfen. Einfache Maßnahmen sind Bürstungen, Wechselduschen, Sauna und Sport, bei dem wir schwitzen. Bei einem Basen Bad, findet ein osmotischer Austausch statt und unser Körper gibt Säuren ab. Meiner Meinung nach gilt das auch bei basischer Körperpflege.

Wollen wir bei einer Belastung beispielsweise mit Schwermetallen oder Hautpilz noch tiefer entgiften, können wir Elektrolyse-Fußbäder machen und unser inneres Milieu sanieren.

Versorgen über die Haut

So wie Stoffe unseren Körper durch die Haut verlassen, können diese auch hinein gelangen. (Achtung: manchmal lassen wir es zu, dass Substanzen über unsere Haut in den Körper kommen, die da nichts zu suchen haben!)

Es ist im Grunde nichts Neues. Wir alle kennen Cremes und Salben, die unsere Haut pflegen und schützen sollen. Vielleicht haben Sie schon Gesichtsmasken mit Heilerde angelegt, um die Haut zu straffen oder zu verschöneren. Vielleicht machen Sie manchmal Auflagen, um die Haut zu kühlen oder Wirkstoffe einzubringen, vielleicht legen Sie Wickel an oder vielleicht haben Sie von alledem nur gehört.

Was ist nun das Besondere daran, unseren Körper über die Haut zu versorgen?

- Wir tun es automatisch. Da, wo was ist, legen wir die Hand hin.
- Wir bringen über die Haut bewusst Substanzen in unseren Körper, ohne unseren Verdauungstrakt zu belasten. Es geht nichts verloren.
- Die Wirkung ist direkt, lokal und schonend.

Haben wir beispielsweise eine Entzündung der Haut, eine Pilzinfektion oder Lippenherpes, dann können wir die Haut direkt in ihrer Selbstheilung mit Ionisiertem Silber unterstützen. Ich schätze hierfür die Multi Silber Creme* (Hautpflege) und die Silber Salbe* (gegen Pilzinfektionen).

Haben wir irgendwo Schmerzen, können wir nebenwirkungsfrei die DMSO Salbe mit Procain* auftragen.

* Salben von ProNatu (siehe meine Webseite)

Bei Verspannungen oder Krämpfen kann es eine gute Möglichkeit sein, die betroffene Stelle mit Magnesium Öl einzureiben oder mit Magnesiumchlorid Fußbäder zu machen. Alles dies sind Möglichkeiten, die Sie selbst anwenden können.

Mit der Vitalwellen Therapie (Ultraschall) stehen Ihnen in meiner Praxis noch weitergehende Möglichkeiten der lokalen Behandlung mit Phytowirkstoffen und der Anregung des Lymphabflusses zur Verfügung.

Ich hoffe, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen haben, wie wichtig unser Umgang mit unserer Haut ist. Für diese Auseinandersetzung wünsche ich Ihnen viel Neugierde und Offenheit.

Annerose Stremper

Aktionsangebot Honig-Rücken-Massage

Massagen mit Honig beruhen auf einem alten Naturheilverfahren, der russischen Naturmedizin. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs in Kombination mit einer starken Stimulation der Reflexzonen des Rückens bewirken eine Entgiftung des Organismus über die Haut und bringen uns in ein gesundes Gleichgewicht.

Eine Behandlung dauert 30-40 Minuten und ich biete sie Ihnen im Mai für 25,- € an.

Annerose Stremper

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.stremper@arcor.de

www.praxis-annerose-stremper.de