



Gesunde Haut macht schön

Eine gesunde Haut präsentiert nach außen Jugendlichkeit, Spannkraft und Frische. Sie wirkt einladend und erzeugt ein Wohlgefühl. Eine gesunde und schöne Haut gehörte immer schon zum vollkommenen Schönheitsideal und gilt in unserer Kultur als sehr erstrebenswert. Darüber hinaus ist die Haut auch Spiegelbild des Körpers und der allgemeinen Gesundheit. Eine gesunde Haut zu erhalten oder zu erreichen wird durch ganz ähnliche Dinge möglich gemacht. Und da Schönheit zuerst von innen kommt, steht die Ernährung auch hier an erster Stelle. Diese sollte mit einem möglichst hohen Pflanzenanteil basisch sein und nur wenig tierische Erzeugnisse enthalten. Selbstverständlich sollten Genussmittel nur möglichst selten genommen werden. Ergänzen sollte man diese gesunde Ernährung zum Wohle der Haut auch mit Antioxidantien um freie Radikale abzufangen und damit der Hautalterung vorzubeugen. Von Models und Schauspielerinnen wird das sehr eifrig und erfolgreich praktiziert. Eine gute biologische Hautpflege passend zum Hauttyp ist sehr angeraten um der Haut auch von außen das zu geben was sie braucht und um über die Haut keine weiteren Schadstoffe aufzunehmen. Ausreichend Schlaf ist ebenfalls äußerst protektiv, da



Testung unverträglicher Nahrungsmittel, verträglicher und positiver Hautcremes u.v.m.

Schlafmangel massiv übersäuert und freie Radikale erzeugt, daher stammt auch der Begriff Schönheitsschlaf.

Wenn es um Hautprobleme geht, ist die Ursache Nr. 1 stets eine ganz bestimmte und individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeit, die durch Testung aufgedeckt werden kann und die das Tor zur Heilung und Schönheit darstellt. Da diese Nahrungsmittelunverträglichkeit sich nie in einem Allergie-Hauttest zeigt (weil sie keine Allergie ist), bleibt sie meist unerkannt und fördert das Problem. Dies trifft besonders für Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis zu, aber ebenso auch für alle anderen Hauterkrankungen.

kungen. Die Problemlösung besteht hier in der zielgerichteten Naturbehandlung mit ganz speziellen Heilmitteln und in der Testung der erwähnten ebenfalls ganz speziellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Parallel wird hier die Behandlungswirkung von einer Entsäuerung mittels basischer Nahrung unterstützt. Eine allgemeine Entschlackung mittels Heilfasten und Basenmitteln als Tabletten oder Pulver ist ebenfalls empfohlen.

Hinsichtlich der Nahrungsergänzungen empfiehlt sich für die Unterstützung der Haut besonders die Einnahme von Zink, Vitamin B 6, Gamma-Linolensäure, Nachtkerzenöl und Borretschöl. Hier sollten stets natürliche und keine synthetischen Produkte eingenommen werden. Zur Heilbehandlung wirken am besten die altbewährten Heilverfahren Akupunktur, Homöopathie und Bioresonanztherapie in Kombination.



Clemens Hart

Facharzt / Naturheilverfahren

Homöopathie

Ernährungsmediziner

Hohe Straße 8

09112 Chemnitz

Tel. 0371 / 33 60 400

www.naturheilkunde-chemnitz.de