

Mehr Wissen

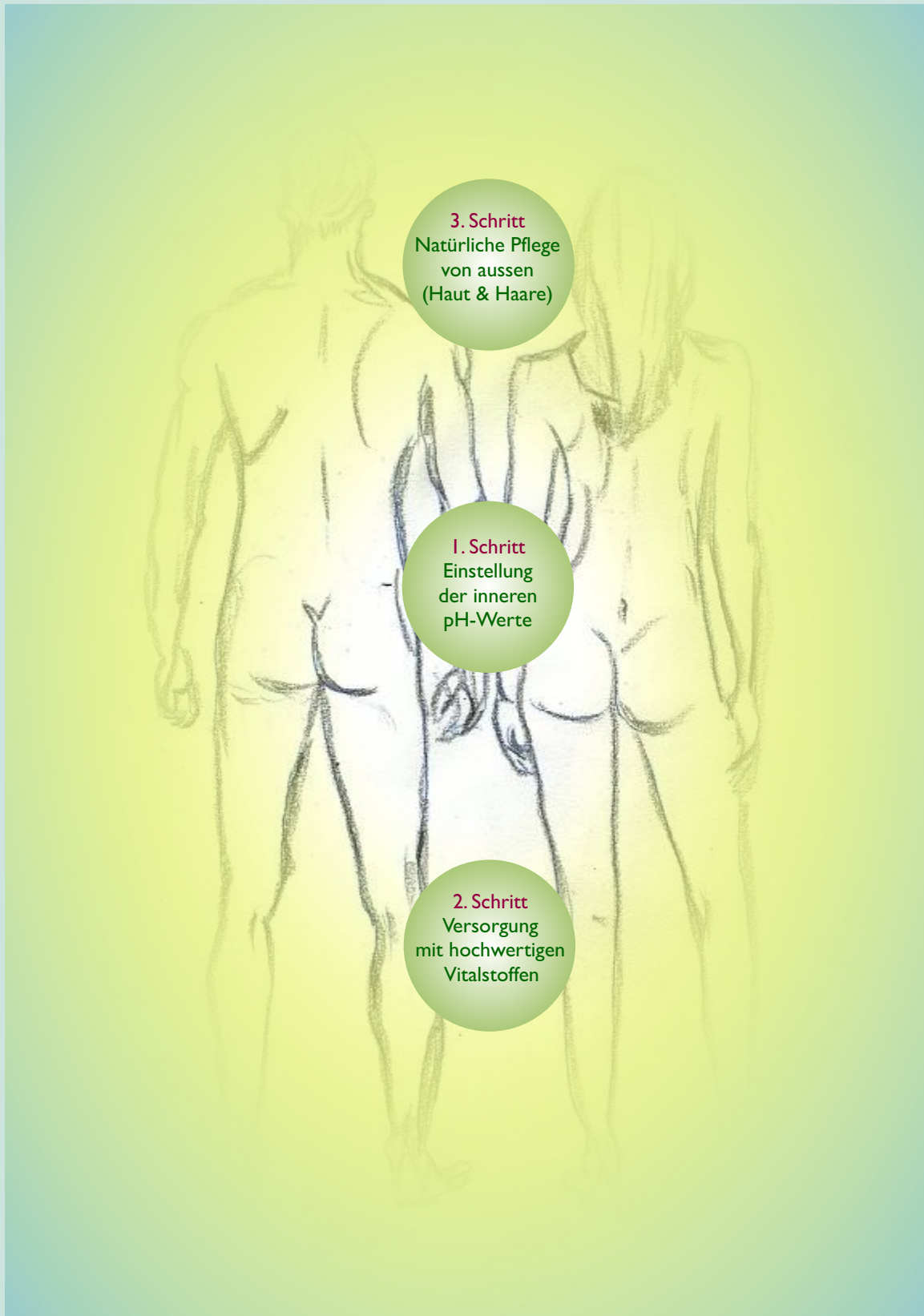
Der kleine Ratgeber Nr. 2

Haut & Haare



Copyright und Veröffentlichung:
Medylin Fachliteraturverlag, 86946 Stadl
Autoren: Waltraud Spindre & E. Waldeck

Haut- und Schleimhaut assoziiertes Immunsystem



INHALTSVERZEICHNIS

- I. Vorstellung/ Unsere Philosophie
- II. Vorwort
- III. Haut- und Haarprobleme aus der Sicht einer ganzheitlich orientierten Friseurmeisterin
- IV. Säure-Basen-Balance
- V. Basische Körperpflege für Haut & Haar
- VI. Außenhaut/ Innenhaut

I. VORSTELLUNG/ UNSERE PHILOSOPHIE

"Schatz der Natur"

**1979 von Hrn. Karl-Heinz Hölzel gegründet und im Jahre 2000
in Medilyn-Verlag umbenannt**

→ Seit 30 Jahren sehen wir unsere Aufgabe in der Auflage von Literaturen und Dokumenten rund um die Naturheilkunde sowie darin, die Neuentwicklung von biologischen Produkten darzustellen.

Philosophie

→ Der "Schatz der Natur" bildet seit Urzeiten die Lebensgrundlage der Menschen. Unser Verlagscredo ist es, mit ausgewählten literarischen Dokumentationen aus dem unerschöpflichen Reservoir der Natur, den Menschen Mittel zur Verbesserung ihrer Lebensqualität näher zu bringen.

Leistung

→ Langjährige Erfahrung durch Studien und Schriften, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Durch konsequente Umsetzung, auch unbequemer Sachverhalte, bieten wir unseren Kunden, sich eine eigene Meinung zu bilden. Der Medilyn-Verlag stellt seine Fachkompetenz seit nunmehr 30 Jahren in Fachpublikationen unter Beweis.

Service

→ Persönliche Kundenmeinungen und Anregungen haben bei uns höchsten Stellenwert. Wir freuen uns auch über konstruktive Kritik und setzen uns ernsthaft damit auseinander. Unsere Kundenhotline betreut und berät Sie umfassend.

Ziel

→ Eine verbesserte Lebensqualität der Menschen durch umfassende und qualifizierte Informationen aus unserem Verlag.

Erfolg

→ Positive, persönliche Erfahrungsberichte und ein stetig wachsender, zufriedener Kundenstamm im In- und Ausland.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit!



UNSERE PHILOSOPHIE

Es bestehen enge Zusammenhänge zwischen dem Menschen und der Welt, die er bewohnt. Alle Handlungsweisen des Menschen wirken sich auch auf die Natur aus, deren Teil er ist.

Die natürlichen Kreisläufe, in die auch der Mensch integriert ist, führen dazu, dass sämtliche Gifte, die jemals in den Menschen oder die Natur gelangten, letztendlich wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Das macht deutlich, dass der Mensch und die Natur eins sind. Alles, was der Natur schadet, schadet auch den Menschen und umgekehrt. Der Mensch ist ein Teil der Natur und hat die Verantwortung für seine eigene Gesundheit und auch für die seines Lebensraumes zu tragen.

Die natürlichen Lebensräume von Tieren und Pflanzen zu erhalten ist die Aufgabe des Menschen. Unnatürliche Anbauformen in der Agrarkultur oder nicht artgerechte Tierhaltung schaden der Natur. Deshalb ist es zur Aufrechterhaltung der natürlichen Abläufe notwendig, ihr den nötigen Freiraum zu gewähren.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dem Menschen durch Informationen und Schriften die große Verantwortung, die er gegenüber sich selbst und somit auch der Natur hat, bewusst zu machen, denn in der Gesundheit der Menschen spiegelt sich die Gesundheit der Erde wieder.

II. VORWORT

Dieser 2. Teil unserer Serie von "kleinen Ratgebern" ist das Werk von Frau Spindre. Schon seit langer Zeit arbeiten wir mit Frau Spindre zusammen. Begonnen hat sie als Frieseurmeisterin und durch einige Umwege ist sie zur Naturheilkunde gekommen. Frau Spindre ist Jahrgang 1947 und seit 47 Jahren im Friseurberuf tätig, davon über 30 Jahre im eigenen Salon in Fürth im schönen Odenwald. Die Friseurmeisterin hat sich die ganzheitliche Denkweise der Naturheilkunde, vor Allem in Sachen Haut und Haare zu eigen gemacht. Sie ist Spezialistin was das "Haut & Schleimhautassoziierte Immunsystem" anbetrifft.

Ihr Credo ist:

Gesund, natürlich schön und fit fürs Leben

Bei der ganzheitlich orientierten Friseurmeisterin Waltraud Spindre gibt es Gesundheit und Schönheit aus erster Hand. Frau Spindre hat es sich zur Aufgabe gemacht, eine natürliche Lebensweise zu fördern. Sie zeigt Ihnen auf, wie durch naturbelassene Substanzen und Nährstoffkonzentrate körpereigene Ressourcen reaktiviert und wie Sie eigenverantwortlich Ihre Gesundheit und Schönheit erhalten können.

III. HAUT- UND HAARPROBLEME AUS DER SICHT EINER GANZHEITLICH ORIENTIERTEN FRIESEURMEISTERIN

Haare und Kopfhaut sind ein Indikator (Anzeiger) für viele Ursachen.

Unschöne Symptome machen mittlerweile immer mehr Menschen das Leben schwer, ja sogar oft unerträglich.

- Schuppen
- Ekzeme
- Allergien
- Akne im Gesicht bis in den Kopfhautbereich hineinreichend
- Kopfhautjucken
- Trockene Haare
- Fettige Kopfhaut
- Immer dünner werdendes Haar
- Kreisrunder oder diffuser Haarausfall

Doch nicht nur oben genannten Probleme werden immer häufiger.

Auch folgendes bekommt man immer öfter zu hören:

- Ich fühle mich total schlapp
- Nachts finde ich keinen Schlaf
- Am Tag bin ich ständig müde
- Ich habe zu nichts Lust
- Es fehlt mir an Energie und Lebensfreude
- Alles regt mich auf, meine Nerven liegen blank.

Da kann doch was nicht stimmen! Da muss doch etwas in Unordnung sein! Und genau mit dieser Unordnung befassen wir uns.

Erinnern Sie sich bitte an die Worte "vom Fußnagel bis zur Haarspitze" dazwischen liegt so mancherlei. Nehmen wir als erstes einmal den Darm. Mit Recht werden Sie fragen:

Was haben die Haare und die Kopfhaut damit zu tun? Nun, alle oben aufgezählten Symptome sind sehr ernst zu nehmen. Denn die Haare sind ein eigenständiges Organ, und kaum ein Organ sagt soviel über unsere Gesundheit und Wohlbefinden aus, wie unsere Haare. Nur gesundes, sachgemäß gepflegtes Haar, trägt zu strahlendem Aussehen bei.

Aus ganzheitlicher Sicht ist es von größter Wichtigkeit, die Ursache zu ergründen, denn nur, wenn das Übel an der Wurzel beseitigt wird, kann auch eine Besserung bzw. Heilung eintreten.

Das bedeutet: Wir müssen an die Wurzel oder Ursache herankommen, In unserem Fall liegt, wie in sehr vielen anderen Fällen, die Ursache im Dünn- sowie im Dickdarmbereich und deren Fehlbesiedlung der Symbionten. Darum ist dies in vielen Fällen auch die Ursache von Kopfhaut und Haarproblemen.

Die Haare nehmen jede Veränderung im Körper wahr und geben sie an uns weiter.

Die Folge einer erkrankten Darmflora ist jedoch nicht nur eine verringerte Produktion verschiedener Vitamine, sondern es entsteht bei jeder Darmflorastörung auch ein Missverhältnis aller Bakterienstämme zueinander. Allein das kann schon krankmachende Auswirkungen auf den Körper haben, was sich auch auf der Kopfhaut widerspiegelt z.B. in Form von Schuppen, Kopfhautjucken, Haarausfall oder andere unliebsame Erscheinungen.

Es ist zwingend erforderlich die Regulation des gesamten Verdauungssystems über einen Ausgleich des Säure-Basen-Gleichgewichts und einer Besiedelung mit gesunden Mikroorganismen zu gewährleisten.

Die Regulation des gesamten Verdauungstraktes ist notwendig, um den Organismus auf Gesundheit zu programmieren.

Die traditionelle Methode der Naturheilkunde ist als die wichtigste Säule anzuerkennen.

Basische, chemiefreie Haut- und Kopfhautpflegeprodukte sollten verwendet werden

Ganz wichtig ist, die Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und bei Bedarf zu verändern

Nehmen wir einmal folgenden Fall: Eine Person hat sehr starke Schuppen eigentlich schon in Richtung Schuppenflechte also Psoriasis. Schuppen sind in den meisten Fällen das Produkt einer **Proteinstoffwechselstörung**, und hat oft innere Ursachen, Schuppen sind Träger von Pilzen und Bakterien, und stehen auch in Verbindung zur Leber. (Entgiftungsorgan)

Also was ist zu tun?

Es gibt aus meiner Sicht verschiedenen Techniken mit denen die Ursache gefunden werden kann. Dazu gehören:

- > die Haarwurzelanalytik
- > das Hautscanverfahren (gründliche Kopfhautanalyse erstellen)
- > Biopulsar, Biofeedbackmessungen,
- > Vitalblut Hell-, Phasenkontrast- und Dunkelfeldanalyse
- > Ernährungsanalyse erstellen

Gehen wir davon aus, dass Schuppen und Haarausfall ein Warnsignal sind. Wovor wollen uns die Schuppen oder der Haarausfall denn warnen? Vielleicht vor einer Krankheit die erst viel später zum Ausbruch kommt? Oder aber bereits in uns steckt, wir sie aber nicht spüren, weil sie ohne Schmerzen abläuft? Was auch immer der Grund ist, **etwas ist nicht in Ordnung**, das Gleichgewicht im Körper ist bereits massiv gestört.

Nach einer gründlichen Anamnese wird in den meisten Fällen sehr schnell festgestellt, dass wir in irgendeiner Form in die Natur eingegriffen haben und somit den natürlichen Regulationsprozess erheblich beeinträchtigt.

Alles in der Natur unterliegt besonderen Gesetzen, den **Naturgesetzen**. Brechen wir diese Naturgesetze schaden wir uns. Je weiter wir uns von der Natur und deren Gesetze entfernen, um so mehr sind wir Krankheitsbildern ausgeliefert. Es gibt keine Krankheiten, es gibt nur kranke Menschen!

IV. SÄURE-BASEN-BALANCE

Es ist ein Modewort geworden. Es gibt kaum noch jemand der noch nichts von Säuren und Basen gehört hat. Wir benötigen Säuren genauso wie wir Basen benötigen. Doch das Verhältnis zueinander ist maßgebend. **"Säure-Basen-Balance"**.

Verschiedene Symptome:

Alopecia Androgenetica (vererbter Haarausfall) übrigens: die weitläufige Behauptung, bestimmte Gene seien für den Haarverlust verantwortlich, entbehren bis heute des Nachweises.

schädigende Enzymtätigkeiten an der Haarwurzel

kreisrunder Haarausfall Alopecia Areata "

Kopfhautirritationen, starke Schuppenbildung und andere Kopfhautprobleme.

und deren Ursachen:

schwere Mangelerscheinungen durch falsche Ernährungsweise, Verzehr von überwiegend degenerierten Nahrungsmitteln

schwere Vergiftungen, Virusinfektionen

Hormonschwankungen, chronische Erkrankungen, Darmprobleme

Einnahme von Medikamenten (Schilddrüsenmedikamente)

Chemo- und Strahlentherapien bei Krebserkrankungen (hier dramatisch schnell)

Stoffwechselrückstände in der Kopfhaut, hervorgerufen durch falsche Kopfhaut und Haarpflege.

Haarwässer mit Alkohol dehydrieren die Zellen, d.h. sie sterben ab.

Vergiftungen durch Farben, Lacke, Dämpfe

geopathische Belastungen, Elektromog, linksdrehende Magnetfelder, Handys, DECT Telefone, Mikrowellen,

Röntgenstrahlen oder Vollnarkosen können erhöhten Haarausfall zur Folge haben.

hinzu kommen noch psychische Ursachen.

und bei Menschen die unter massiven Angstzuständen leiden, kann man deutlich die Reduzierung des Haarvolumens in kurzer Zeit beobachten.

Sie sehen, es gibt ganz viele Gründe die zu Haar- und Kopfhautproblemen führen können. Wichtig: es muss gründlich gesucht und abgeklärt werden was denn nun tatsächlich die Ursache ist. Wie bereits oben erwähnt ist in sehr vielen Fällen von Haar- und Kopfhautproblemen der Darm mit einer Dysbakterie der Übeltäter. Darum lassen wir unseren Darm nicht aus den Augen und schenken ihm weiter unsere Aufmerksamkeit.

Wir spannen den Bogen von der Haarwurzel zum Darm. Bleiben wir bei dem Beispiel Schuppen. Sie werden sich fragen, was haben Schuppen und die Haare mit unseren Schleimhäuten bzw. dem Darm zu tun?

Ganz einfach!

jedes einzelne Haar steht mit dem Dickdarm in Verbindung

verschiedene Teilabschnitt des Dickdarmes sind bestimmten Organen zugeordnet

und jedes Organ hat seine Reflexzone auf dem Kopf

Das bedeutet: Das Dickdarmmilieu muss stimmen. Wenn dies nicht der Fall ist, ist eine Symbioselenkung von allergrößter Wichtigkeit. Ohne diese Maßnahme können wir keine Homöostase, kein Gleichgewicht herstellen.

Ein übermäßiges Angebot an tierischem Fett und Eiweiß, synthetischen Arzneimitteln, Kortison, Antibiotika, chem. Abführmitteln und jahrelange Zuführung von Hormonen (Pille) dezimieren, bzw. zerstören den Bestand an säurebildenden Bakterien. Dies führt unweigerlich zu einem teilweisen Verlust der "Säureschutzbarriere".

Der Darm führt die natürlichen Entgiftungsvorgänge nicht mehr durch. Die endogenen (im Körperinneren) erzeugten Darmtoxine (Gifte) belasten das Immunsystem, die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Versorgung der Zellen. Die Versorgung von Gewebe und Blut mit Elektrolyten zur Pufferung der Übersäuerung ist nachhaltig durch Resorptions- und Assimilationsschwäche gestört.

Verdauungsvorgänge und Stoffwechsel laufen schon in einer sehr frühen Phase der Veränderung der Säureschutzbarriere nicht mehr reibungslos ab. Der Darm ist unphysiologisch geworden.

Verdauungsvorgang

1. **Aufnahme der Nahrung.** Andauung der Nahrung durch den Speichel.
2. **Magen.** Weiterverdauung der Nahrung durch den Magensaft.
3. **Dünndarm.** Übertritt der Nährstoffe vom Darm in die Blutbahn.
4. **Leberzellen und andere Körperzellen.** Aufnahme der Nährstoffe und Nutzung für den Zellstoffwechsel.

Halten diese schädigenden Faktoren über einen längeren Zeitraum an, bewegt sich der Säurespiegel des Dickdarmes langsam zum neutralen und dann in den basischen / alkalischen pH-Bereich. Aber genau dieser pH-Wert ist das Lebensoptimum für die 10 % pathogenen Bakterien in unserem Darm, die sich nun rasch vermehren können und in andere Darmbereiche abwandern. Mit ihren Enzymen spalten sie z.B. die zum Verdauungsprozess notwendige Gallensäure oder tierisches Eiweiß und Hormone in hochgiftige Substanzen um, die krebsfördernd sind.

Aber nicht nur der Dickdarm benötigt unsere Aufmerksamkeit, sondern auch der Dünndarm. Dieser liebt im Gegensatz zu dem leicht angesäuerten Dickdarm ein **basisches Milieu**.

Der Dünndarm ist der Teil des Darmes, in dem die eigentliche Verdauung und die Aufnahme der Nahrungsbestandteile stattfindet.

Nur so können sie durch die Saumzellen der Schleimhaut (Enterozyten) in die Blutbahn gelangen.

Die Dünndarmschleimhaut (Mukosa) besitzt spezielle Strukturen (Zotten), die die Fähigkeit haben, die Oberfläche des Darmes zur Resorption von Nährstoffen zu maximieren.

Auf Grund dieser Strukturen kann sich die Oberfläche des Dünndarms auf weit über 120 Quadratmeter ausdehnen.

Die Zotten enthalten darüber hinaus Kapillaren und winzige Lymphkanälchen, die die Nährstoffe aus der verdauten Nahrung sammeln und für ihre Verteilung im Körper sorgen.

Im Dünndarm sitzt bis zu 80 % des Immunsystems,

"Haut und Schleimhaut assoziiertes Immunsystem"

Nur in einem basischen Milieu kann der Dünndarm seine Stoffwechselfunktionen richtig bewältigen.

Hieraus können Sie ersehen wie wichtig es ist, das jeweils richtige Milieu herzustellen, damit alle Funktionen reibungslos ablaufen können.

Zwar sind der Dickdarm und der Dünndarm vom pH-Wert unterschiedlich angelegt, doch etwas haben die beiden Darmregionen gemeinsam und zwar **"Schleimhäute"**, aber nicht nur der Darmtrakt sondern auch:

- der Mund ,
- die Speiseröhre,
- der Magen,
- die Nase,
- die Augen,
- die Lunge,
- der Vaginalbereich
- und andere Organe sind mit Schleimhäuten ausgestattet.

Jeder Teilbereich dieser Schleimhäute hat seine eigene Symbiontenbesiedlung, und seinen eigenen auf ihn abgestimmten pH-Wert.

Ändert sich etwas an diesen von der Natur vorgesehenen Werten, haben wir, wie oben bereits erwähnt keine Homöostase.

Wir sind nicht im Gleichgewicht, wir haben eine so genannte **"Dysbakterie"**.

Wir haben unseren Körper, egal mit welchen Mitteln, in ein Milieu gebracht, in dem sich Krankheiten jeglicher Art ausbreiten können.

Und **nur**, wenn wir dieses entgleiste Milieu wieder in Ordnung bringen, haben wir eine Chance.

Vielleicht stand es ja auch in Ihrer Zeitung:

Forstamt setzt die Bodenschutzkalkung zur Erhaltung der Pufferkraft der Waldböden fort.

Warum?

Zur Kompensation der weiterhin hohen Schadstoffeinträge aus der Luft beziehungsweise zur Verhinderung einer weiter fortschreitender Bodenversauerung wird die Kalkung der Waldböden fortgesetzt. Der Waldboden darf ja leicht sauer sein, aber was zuviel ist, ist zuviel.

Wo wachsen denn am besten Pilze?

Genau wie die (Un)-kräutlein, die bestimmt auch für etwas gut sind, aber im Gemüsegarten doch nicht so gerne gesehen sind. Im leicht sauren Boden. Also wollen wir etwas "brauchbares" ernten, bleibt uns nichts anderes übrig, als das saure Milieu im Garten durch zuführen von Kalk zum basischen hin zu verändern.

Nicht anders ist es in unserem Körper, ist er übersäuert und mit so genannten Stoffwechselschlacken gefüllt, werden sich Pilze, Viren, nicht zuletzt auch Krebs sehr wohl fühlen.

Sicher, unser Organismus wird ständig versuchen anfallende Säuren etc. zu neutralisieren. Muss er ja auch, den z.B. der pH Wert des Blutes, er liegt bei ca 7,4 darf sich nicht verändern, tut er es, sieht es trübe mit uns aus. Um permanent diese Regulationen durchzuführen, benötigt der Körper basische Mineralstoffe und zwar hochwertige **"basische Mineralstoffe" in Form von Lebensmitteln**, keine im Labor hergestellte Basen, die er nicht kennt.

Stehen ihm diese Basen nicht in Form von lebendigen, enzymreichen, Lebensmittel zur Verfügung, wird er sich diese aus den Depots holen.

Und zwar:

- aus der Kopfhaut
- aus den Fingernägeln
- aus den Zähnen
- aus den Knochen
- aus dem Bindegewebe (den Arterien, Venen, Haut) usw.

Selbstverständlich benötigen wir in manchen Fällen chemische Arzneien, keine Frage. Doch ist ja hinsichtlich bekannt, dass alle Medikamente auch Nebenwirkungen haben, und somit wiederum unseren Parameter ganz schön durcheinander bringen, und nicht zuletzt eine **Dysbakterie und somit eine Falschbesiedlung der Schleimhäute hervorrufen**.

Die wichtigsten Faktoren die unsere Darmflora massiv schädigen und zu einer Dysbakterie führen sind:

- zu viel tierisches Eiweiß
- denaturierte Lebensmittel jeglicher Art
- Nikotin
- Alkohol
- Kaffee
- Colahaltigen Getränke
- verunreinigtes Wasser
- Medikamente und Zahngifte
- Antibiotika
- andere toxische Belastungen, Umweltgifte
- Elektrosmog, Magnetfelder, geopathische Störfelder
- Stress, etc.

Ist nun unter Einfluss solcher Faktoren eine Dysbakterie entstanden, kann die Nahrung nicht mehr richtig verstoffwechselt werden, das heißt mit anderen Worten, wir haben ein **Nährstoffdefizit**. Und zwar oft ein wesentlich größeres als wir denken.

Nährstoffverlust bedeutet Energieverlust, Energieverlust bedeutet Krankheit.

Ist die Kopfhaut übersäuert, wird das durchfließende Blut angedickt und kann die Haarpapille nur schwer erreichen und somit nicht ausreichend mit Mikronährstoffen und mit Sauerstoff angereichertem Blut versorgen. Voraussetzung ist natürlich, dass in dem Blut auch die richtigen Mikronährstoffe enthalten sind, die die Haarpapille zur Bildung neuer Haarzellen benötigt. Ist dies nicht der Fall, dann wird das Haar immer dünner und dünner, stirbt gnadenlos und wird als Kolbenhaar abgeschoben. Genau wie eine Blume die nicht gegossen und gedüngt wird, sie vertrocknet.

Der eigentliche Aufbau des Haarfollikels gestaltet sich derart, dass die sich in die LEDERHAUT (DERMIS) fortpflanzende Einstülpung am unteren Ende eine Art "Druckknopf" ausbildet: Einen aus Lederhautzellen bestehenden Zapfen, die HAARPAPILLE und eine aus haarbildenden Zellen (TRICHOCYTEN) bestehende Zwiebel, die Haarzwiebel (BULBUS).

Die Haarzwiebel umschließt die Haarpapille lückenlos; zwischen beiden befindet sich nur die Glashaut (BASALMEMBRAN), die auch die gesamte Follikelanlage einhüllt und dem Informationsaustausch zwischen Lederhaut und haarbildenden Zellen dient.

Der gesamte Haarfollikel wird von einem dichten Netzwerk von Blutgefäßen und Nervenfasern umspannt, die auch Ausläufer in die Papille ausbilden. Über sie wird die Ernährung des Haares sichergestellt. Bei der Haarentfernung (DEPILATION) verbleibt die Papille in der Haut und generiert ein neues Haar.

Der Bulbus (Haarzwiebel) ist die Wiege des Haares. Nicht nur an der Form sondern auch an den konzentrischen Aufbau aus mehreren Zellschichten, ähnlich der pflanzlichen Zwiebel, erinnert der Name.

Die äußeren Schichten, äußere und innere WURZELSCHEIDE genannt, beteiligen sich nicht am Haaraufbau. Als Zellschichten des Haarkanals geben sie diesem Form und Stütze. Die innere Schicht, die Wurzelscheiden-Cuticula, stellt die Innenwand des Kanals dar, der sich mit den Haarschaftzellen verzahnt. Im Inneren der Zwiebel wachsen die haarbildenden Zellen (Trichocyten, Keratinocyten) CUTICULA-, CORTEX- und MEDULLAZELLEN. Wachsen bedeutet Vermehrung und Zellteilung (MITOSE), die sich rund um die Haarpapille in der so genannten GENERATIONSZONE vollzieht.

Ich denke Sie haben nun verstanden, dass das Haar nicht nur ein "Faden", sondern ein äußerst pflegebedürftiges Anhangsgebilde der Haut ist,

an dem man nicht mit kaputten aufgerauten Kämmen und Bürsten rumzerren,
oder mit dem Handtuch die Schuppenschicht abrubbeln sollte.
Genau wie das zu heiße Föhnen
oder zu strammes Einwickeln mit Lockenwickel, das Haar über alle Maßen traktiert
es ist zwar bis zu einem gewissen Grad dehnbar, aber wie bei einem Gummiband wird es an
einem bestimmten Punkt reißen.

Kein Haar wird sich solche Gewaltakten gefallen lassen. Es zeigt seinen Unmut in Form von

stumpfen, glanzlosem Aussehen
Haarspliß (gespaltene Haarspitzen)
Haarknötchen
Haarbruch
aufgeplatzter Haarschaft (Trichorrhexis nodosa)

Dass war jetzt etwas von der "Haarschaft" Pflege, also was man außerhalb der Kopfhaut für das Haar tun kann und sollte.

Nun gehen wir in die Kopfhaut rein. An den Ursprung, an die Wurzel des Haares. Wir sprachen von Nährstoffen, ohne die ein gesundes Wachstum des Haares nicht möglich ist. Was ist zu tun?

Wir müssen unserem Körper die **richtigen lebendigen enzymreichen Nährstoffe** zuführen, die der Organismus benötigt um all seine Funktionen zu erfüllen. Diese Nährstoffkomplexe erhalten wir nur aus lebendigen Lebensmitteln, bzw. hochwertigen, enzymatischen, bioverfügbaren LMK.

Auch die Kopfhautpflege muss mit einbezogen werden. Denn nur eine atmungsaktive milieumäßig richtig eingestellte Kopfhaut ist in der Lage Haarausfall einzustellen und im Gegenzug ein kräftiges gesundes Haar wachsen zu lassen.

Was ist der Unterschied zwischen einem Nahrungs- und einem Lebensmittel?

Ein richtig lebendiges Lebensmittel ist ein Informationsträger. Haben wir die Information gelöscht, durch starkes Kochen, Pasteurisieren, Homogenisieren, Bestrahlen, Konservieren und was der Industrie noch alles so einfällt, ist es kein Lebensmittel, kein Lebensvermittler mehr, sondern nur ein, mit leeren Kalorien versehenes Nahrungsmittel.

Ein Buch, eine Videokassette, eine DVD ohne Information ist letztendlich nur nutzloser Müll, der mit viel Energieaufwand entsorgt werden muss. Genauso werden tote Nahrungsmittel, die wir gegessen haben, in unserem Körper mit großem Energieaufwand entsorgt. Entweder durch den Darm nach außen, oder durch Ablagerung im Körper selbst. (Gicht, Rheuma, Hämorrhiden, Gallen-, Nieren-, Blasensteine, Arthrose) Sogar Haarausfall ist im Grunde eine Einlagerungsgeschichte. Denn werden die basischen Kopfhautdepots zur Säureneutralisierung ausgeraubt, jedoch an deren Stelle wiederum Schlacken eingelagert, ist es den Mineralstoffen nicht möglich durch das Pischingersystem an die Haarwurzel sprich Papille zu gelangen, um dort die haarbildenden Zellen ausgiebig mit Nährstoffen zu versorgen.

Also was ist zu tun: Die Endlagerstätten sind schleunigst zu entleeren.

Wie sieht es denn in der alltäglichen Praxis aus. Wohin entsorgen Sie unbrauchbare Gegenstände wenn Sie diese aus welchen Gründen auch immer nicht zur Mülltonne bringen können? Ich schätze in den Keller oder auf den Speicher. Keller wären die Füße (z.B. Gicht im großen Fußzeh), oder auf den Speicher (z.B. Schwindel oder sogar Demenz im Kopf).

Also, die beste Vorsorge, gegen unliebsamen Müll: **"lebendige, enzymreiche Lebensmittel"** und keine "degenerierten, toten, krankmachende Nahrungsmittel".

Was ist die Haut eigentlich?
schauen wir sie uns etwas genauer an.

"Damit der Mensch nicht außen nackt, hat man mit Haut ihn eingepackt." doch das war mit Sicherheit nicht der einzige Grund.

Die Haut (Cutis) stellt einen für uns sehr wichtigen Kontakt zwischen beiden Räumen her. Ihre Schrankenfunktion drückt sich darin aus, dass sie das Eindringen von Mikroorganismen und chemisch oder physikalisch schädigenden Einflüssen verhindert. Auch schützt sie uns gegenüber unserer bedeutend trockeneren Umgebung vor einem größeren Flüssigkeitsverlust; wir bestehen immerhin zu etwas 70 Prozent aus Wasser, in der Zelle sogar zu 90 Prozent.

Und doch ist unsere Haut keineswegs undurchlässig. Sie transportiert Wärme, Wasser und darin gelöste Substanzen von innen nach außen und trägt damit wesentlich zur lebenswichtigen Aufrechterhaltung unseres inneren Milieus bei. Außerdem liefert sie als feingesteuertes Sinnesorgan Informationen über unsere Umwelt, die oft eindrucksvoller sind als Worte. (denken Sie an die uns oft fehlenden Streicheleinheiten).

Die Hautbewohner

Die Haut ist mit Blutgefäßen durchdrungen.

Die Haut erscheint dem bloßem Auge leblos, lebende Organismen auf der Haut eines Menschen sind aber genauso zahlreich wie die Menschen auf unserem Planeten. Fauna und Flora sind ständige Hautbewohner. Krankheitserreger ziehen die größte Aufmerksamkeit auf sich, die überwältigende Mehrheit unserer Hautbesiedler ist jedoch harmlos.

Da die Talg-, und Schweißdrüsen basisch sind, können sie nur richtig agieren, wenn sie auch basisch gepflegt werden.

Früher (vor 400 Jahren) hatte die Haut einen pH-Wert von 7 bis 8. Heute durch die sauren Seifen und Duschgels ist der pH- Wert auf 5,5 gesunken. Dieser pH-Wert wird uns auch immer als "positiv" bei der Hautpflege ans Herz gelegt. Wie in vielen Dingen gehen auch da die Meinungen stark auseinander.

Dass ein Embryo 9 Monate im soleähnlichen basischen Fruchtwasser schwimmt, dürfte kein Geheimnis mehr sein. Ist das nicht der beste Beweis, dass die Natur für unsere Haut "BASEN" vorgesehen hat?

**Basen sind nicht gleich gute Basen
und Säuren sind nicht gleich schlechte Säuren.**

Erst bei einer richtigen Pflege kann die Haut wieder atmen, sie wird in der Lage sein Stoffwechselschlacken, Säuren und dergleichen ausscheiden zu können. Und was ganz wichtig ist, sie lagert wieder Mineralstoffe ein, sie wird voll funktionsfähig. Überhaupt ist es unsinnig X verschiedene Cremes und Wässerchen zu benutzen, die Haut ist anspruchsloser als wir glauben. Alleine eine richtige natürliche Pflege reicht aus, damit sie uns mit einem frischen und gepflegten Aussehen belohnt.

Darum verzichten Sie auf:

stundenlang Sonnenbaden
rauchen
schlechte degenerierte Nahrungsmittel
Chemie jeglicher Couleur
chemisches Deo Spray in allen Variationen, Duschgels, Badezusätze, Körperlotion, u.v.a.

Unterstützen Sie Ihre Haut bei ihren vielfältigen Aufgaben, lassen Sie ihr die Möglichkeit zu atmen, quälen Sie nicht Ihre einzigartige Schutzhülle mit Chemie, sie wird es Ihnen mit einem gesunden gepflegten Aussehen danken.

V. BASISCHE KÖRPERPFLEGE FÜR HAUT & HAAR

Natürliche Körperpflege mit reinsten ätherischen Ölen, natürlichen Rohstoffen und aufbereitetem Quellwasser, durch ein besonderes Herstellungsverfahren bioaktiviert und veredelt.

1. Stufe: Reinigung
2. Stufe: Nährstoffzufuhr
3. Stufe: Haut- & Pflegeschutz

VI. AUßENHAUT/ INNENHAUT

Beide wollen gut gepflegt werden!

Dafür ist die wichtigste Voraussetzung ein optimales Säure-/Basengleichgewicht. Diese Säure-Basen-Balance wird im gesunden Organismus durch verschiedene Puffersysteme aufrechterhalten. Ein wesentlicher Teilbereich fällt auf die Ernährung.

Bewegungsmangel, Stress, unsachgemäßer Umgang mit Genussmitteln führen zu einer Verängderung der Befindlichkeit und einer Verringerung der Pufferkapazität mit der Folge einer Entmineralisierung des Bindegewebes.

Dieses Phänomen der Übersäuerung beobachten wir in unserer modernen Gesellschaft zunehmend.

Viele Befindlichkeitsstörungen haben hier ihre Ursache und führen letztendlich zu ernsthaften Erkrankungen. Um Vitalität und Gesundheit zu gewährleisten, muss dafür gesorgt werden, dass der Körper Stoffwechselprodukte sowie Schadstoffe (Schlacken) ausscheiden kann, um auf der anderen Seite Platz zu schaffen für die Einlagerung und Verwertung von Vitalstoffen.

Jede Zelle im Körper kann nur so gut funktionieren, wie das sie umgebene Milieu beschaffen ist.

Diese Grundsubstanz (extrazelluläres Milieu) kann allerdings empfindlich gestört werden, was zu einer Fehlversorgung der Zelle führt.

Die dadurch verursachten Beschwerden reichen von allgemeinen Störungen bis hin zu manifesten Organerkrankungen. Diese Beschwerden werden auch so lange manifestiert bleiben, bis das extrazelluläre Milieu wieder reaktionsfähig ist. Dazu gehört die Entlastung der Grundsubstanz.

Eine einfache, aber hocheffektive Möglichkeit dies zu erreichen, stellt ein neues, einfach anzuwendendes Darmregulationssystem dar. Hierdurch kann direkt über das Darmversorgungssystem auf das Pischingersystem (extrazelluläres System) Einfluss genommen werden.

Die Regulation des gesamten Verdauungstraktes ist notwendig, um den Organismus auf Gesundheit zu programmieren.

Diese traditionelle Methode ist in der Naturheilkunde eine der wichtigsten Säulen.

Sinnvolle Hautpflege

Sie ist viel mehr, als die Notwendigkeit, unsere äußere Hülle geschmeidig zu machen. Es reicht nicht aus, für den Moment das Hautbild zu verbessern, die Poren feiner wirken zu lassen, sowie Falten und Fältchen abzumildern.

Eine optische Verbesserung ist ein Effekt, der zumeist nur vorübergehender Natur ist. So haben unzählige Studien nachgewiesen, dass die vollmundigen Versprechungen der Kosmetikindustrie nur selten haben, was so verlockend klingt. Meistens geht es um ein Abschälen oder um ein Aufquellen der Haut, so dass es zunächst einmal scheint, als hätte sie sich erholt, verjüngt. Langfristig aber gehen diese positiven Erscheinungen oftmals schnell zurück. Wäre es anders, hätten reiche Leute, besonders aber Menschen, die im Scheinwerferlicht stehen, nicht so stark mit dem Altern ihres Aussehens zu kämpfen, so dass zunehmend der Chirurg bemüht wird.

Aber - das Altern der Haut lässt sich durchaus verzögern. Und dabei geht es nicht nur um den optischen Eindruck. Vielmehr ist das wichtige Ziel, eine gesunde Haut zu haben.

Eine gesunde Haut ist immer schön. Und eine schöne Haut ist das Ergebnis von sorgfältiger Pflege.

Pflege von innen für die äußere Haut

Neben einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung mit einem geringen Anteil an tierischen Produkten ist eine sorgsam zusammengestellte Nahrungsergänzung empfehlenswert. Man kann davon ausgehen, dass die gleichen Wertstoffe, die für die Gesunderhaltung der Organe, des Körperinneren sorgen, auch die Pflege der äußeren Haut optimieren.

Wirkungsvolle Creme

Es gibt Rezepturen, die durchaus solide und ehrliche Ergebnisse bringen. Organisches Silizium bspw. kann Wunder wirken und gemeinsam mit hochwertigen, natürlichen Inhaltsstoffen einer Creme, sowie einem schonenden Herstellungsverfahren, die Haut von Grund auf pflegen und erneuern. Wichtig ist, dass ein solches Produkt einen basischen pH-Wert* hat, dass die Pflegeserie die Öffnung und Ausleitung auf der Hautoberfläche anregt und damit die Regeneration unterstützt. Benutzt man zusätzlich bspw. ein Aloe-Vera-Gel aus reinem Frischblattfilet, kann auch eine beanspruchte Haut die natürliche Elastizität zurückgewinnen.

Haut und Haare

Ratsam ist es, sich für eine chemiefreie, konsequent biologisch wertvolle (bio-zertifizierte) Pflege zu entscheiden. Dafür gibt es beruhigendes, glättendes und pflegendes Käuteröl, sowie Shampoo mit Nährstoffen, die Kollagen und Elastinbildung anregen und für eine gesunde Kopfhaut sorgen.

*PH-Wert gibt Auskunft über den Säuregrad. Die Haut hat ein leicht basisches Milieu. Schweiß ist sauer.

