

Juli: Der Monat der Hautpflege

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und gleichzeitig ein sehr wichtiges Ausscheidungsorgan. Es ist wenig bekannt, dass die Haut ein Organ ist wie die Niere, die Leber usw. und derselben Aufmerksamkeit bedarf. Deswegen ist im Sommer, wenn wir die Haut öfter sichtbar machen, unsere Wahrnehmung auch anders. Die meisten von uns fühlen sich befreit, weil dieses Organ in dieser Zeit besser atmen und arbeiten kann. Durch die bessere Lichteinwirkung wird die körpereigene Produktion von Vitamin D und anderen ähnlichen Versorgungstoffen angeregt. Mit Cremes und anderen üblichen Pflegemitteln kann man schon viel Gutes tun. Die Haut sollte zusätzlich immer von innen nach außen gereinigt werden, weil sie selbst eigentlich von innen nach außen arbeitet. Sie kommt mit den Giftstoffen dann nach außen, wenn alle Organe, die normalerweise die Reinigung inne haben - wie Niere, Lunge, Leber, Galle, Darm - nicht mehr so gut arbeiten oder einen sogenannten Befreiungsschlag organisieren. Vor allem die Hormone als Gewebbotenstoffe spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn unsere Haut nicht mehr atmen kann, besteht Gefahr für die Lebensqualität. Jucken und allgemeines Unwohlsein sind die unmittelbare Folge. Altbewährte Mittel wie kaltes Wasser fürs Gesicht, Wechselduschen, frische Luft und Sonne, Regenwind und genügend Schlaf sind sehr wichtig, um die Haut gut zu regenerieren. Die Haut entgiftet in dieser Jahreszeit hervorragend mit basischen Bädern (Borax oder Speisensatron).

Hautcreme für alle: 200 gr. Olivenöl, 6 EL Kräuter nach Bedarf, 25 gr Bienenwachs, Pflanzen in Olivenöl einlegen, warm machen und mit Bienenwachs sowie eventuell mit ätherischen Ölen mischen

Wohlfühlkräuter für die Haut: Tees aus folgenden Pflanzen können einzeln oder als Mischung äußerlich als Kompresse, Gesichtswasser oder als Gesichtsdampfbad verwendet werden.

- Normale Haut: Rosen-, Orangen-, Linden-, Kamillenblüten, Melissenblätter
- Empfindliche trockene oder alternde Haut: Malven-, Lavendel-, Orangen-, Rosen-Ringelblumenblüten
- Unreine Haut: Stiefmütterchen- oder Thymiankraut, Linden- und Kamillenblüten, Salbeiblätter
- Fettige Haut: Hamamelis- oder Salbeiblätter, Johanniskraut, Schafgarben- oder Ackerschachtelhalmkraut
- Mischhaut: Stiefmütterchen- oder Thymiankraut, Johanniskraut, Holunderblüten, Rosmarin- oder Melissenblätter

Trinke zur Unterstützung des Hautstoffwechsels eine **Teemischung** aus Ackerstiefmütterchenkraut, Gänseblümchen, Ringelblumenblüten, Löwenzahn- und Birkenblättern sowie Augentrost. Nimm 1 Teelöffel der Mischung pro Tasse und trinke den Tee kurmäßig für 14 Tage 3 x täglich.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



*„Blumen machen die Menschen fröhlicher.
Sie sind der Sonnenschein,
die Nahrung und die Medizin für die Seele“*

Luther Burbank

Rosenblüten wirken Wunder: Ein Tee zum Trinken aus Rosenblüten hilft bei jedem Hauttyp. Er wirkt antiseptisch, klärend, pflegend und straffend - und er duftet wunderbar (Übrigens: auch Apfelblüten und Hagebuttenblüten sind Rosenblüten!)

Monatshitparade:

- **Kräuter:** frische mediterrane Gartenkräuter, jetzt am späten sonnenigen Spätmittag sollten die Duftkräuter für Tees, Liköre, Sirups und Kräuterkissen gesammelt werden; kurz vor der Blüte duften die meisten Kräuter am stärksten und enthalten große Mengen an ätherischen Ölen. Spitzwegerich kann jetzt im Frischzustand zu einem Saft (Sirup) verarbeitet werden und hilft jetzt der Lungenschleimhaut beim Schornsteinfegen (besonders für RaucherInnen!)
- **Obst:** pflückfrische Kirschen, (Wald)Erdbeeren, erste Himbeeren
- **Gemüse aus dem Garten:** Kapuzinerkresse schmeckt pikant im Salat oder als Würzbutter
- **Fichten- und Tannensprossen** sammeln, in Honig einlegen
- **Volksmedizin:** Echte Kamille (*Matricaria recutita*) als Universalkraut für wundete Haut und empfindliche Schleimhäute, beliebt in der Frauen- und Kinderheilkunde; auch Frauenmantel und Schafgarbe eignen sich jetzt im Frischzustand in besonderer Weise zur Stärkung der Hautabwehrkräfte.
- **Gesundheitssport/Kneipptherapie:** Wassertreten im klaren fließenden kalten Gebirgswasser nach einer ausgiebigen Wanderung
- **Garten:** natürliche Schädlingsbekämpfung von Läusen mit Kernseifenwasser, Brennessel-, Wermut- Zwiebschalenjauche. Molke eignet sich bei Tomaten, Zinnkraut (Ackerschachtelhalm) stärkt generell empfindliche pilzanfällige Pflanzen