

Hier einige Empfehlungen, die Sie versuchen mögen:

Alles, was folgt ist nicht absolut gemeint. Sie haben einen inneren Ratgeber, der Sie berät!
Er ist Ihre letzte Instanz!

Und bedenken Sie:...

-Sie haben scheinbar jahrelange Probleme, >was lange kommt, geht lange.

Vielleicht werden, typbedingt, immer wieder oder gelegentlich die gleichen Probleme erneut auftreten, ist Teil des Charakters

-Bei Ihrer Erkrankung ist Langmut und,
ein Stück weit Akzeptanz, ein wichtiger Schritt zur Genesung.

Sie ist nicht lebensbedrohlich, sondern lästig!

-Sehen Sie diese Probleme als Maßstab Ihres Befindens.

Diese „Dünnhäutigkeit“ ist ein Stück Vitalität,...Lebendigkeit!

„Nichts mehr merken“ wollen Sie bestimmt nicht.

-Meine Idee ist nicht die absolute Heilung, sondern „ nur etwas um die Ecke biegen“....

Erst einmal die Peinlichkeit beiseite schieben... was sollen die Leute denken, wie ich schon wieder aussehe?

Mein Tip: Lassen Sie sich trösten!

Stehen Sie zu Ihrem Aussehen, wie zu einer großen Nase!

Authentisch leben ist unsere Chance!

Bezüglich der Ernährung:

je älter wir werden, essen wir weniger, der Darm nimmt schlechter die Bausteine auf, darum wird Ernährung immer wichtiger. Die dafür aufgewendete Zeit gibt es möglicherweise zurück?

wenn Sie Brühe mögen...: öfter nach Appetit mal eine selbst herstellen.

Kochen Sie sich aus Markknochen, Hohe Rippe vom Rind und

z. B. Schweineschwänzchen eine Brühe mit z.B. Meersalz

ganz lecker: z.B. „Hamburger Aalsuppe“ auf einem Schinkenknochen gekocht (Rezept im Internet)

(ohne Salbei),

Trinken Sie nicht zuviel und nicht zu wenig (innerer Ratgeber!)

Bezüglich der Haut, Schleimhaut:

Benutzen Sie Seife nur für den Achsel- und Schambereich.

Benutzen Sie nur Wasser 1x tägl. als Ganzkörperbad, Temperatur nach Belieben

Es entspannt!

Besorgen Sie sich einen Massage-Waschlappen (für den ganzen Körper)

gelegentlich die gesamten Hautpartien abrubbeln, gerne auch die Gesichtshaut.

Vermeiden Sie jegliche Hautcremes! Zunächst wird die Haut mit überschießender

Schuppenbildung und Trockenheit reagieren. Ertragen Sie das ca. eine Woche

Nur mit Wasser und dem Massage-Waschlappen abrubbeln, bei Juckreiz maßvoll.

Waschen Sie Ihre Hände nicht zu häufig und eher ohne Seife.

Keime gibt es überall!

Auf unserer Haut, Schleimhaut und im Darm befinden sich zahlenmäßig mehr Keime, als wir Körperzellen besitzen! Die Frage drängt sich auf, wer war zuerst da?

Probieren Sie, ob Sie Salzwasser gut vertragen

Überlegen Sie sich eine Fahrt nach Bad Salzdetfurth ins Solebad.

Vorsicht bei der Rückfahrt. Diese Prozedur ermüdet immens.

(Bad Nenndorf und Aqua Laatzium haben auch ein Solebad, zum ausprobieren, vielleicht auch mit vorsichtigen Saunagängen/hören Sie auf Ihren Körper)

Noch ein Tip für ganz Verwegene:

Überlegen Sie eine Kur (3 Wochen) ans Tote Meer. Baden im Toten Meer und etwas Sonne auf die gesamte Haut (evtl. Kopf und Schulter bedeckt lassen) (langsam steigern?!)

Es gibt Reiseunternehmen für Psoriasispatienten, die organisieren eine hierfür spezielle Hotelunterbringung mit Freilichtsolarien. Dort am Toten Meer ist der UV-C Gehalt niedrig und der UV-A Gehalt der Sonnenstrahlen höher als anderswo, weil es sich ca. 400 m unterm Meeresspiegel befindet. Die Luft hat hohen Bromgehalt und wirkt sehr entspannend.

Zum Abschluss zu Ihrer Therapie von Nasenschleimhaut, Augenschleimhaut und Haut:

Nicht oder nur **seltenst** die Nase putzen!

Ziehen Sie den Schleim hoch! Und lassen die Schleimhaut feucht!

Genauso schlecht ist es, ständig den inneren Augenwinkel aus zu wischen. (s. Infoblatt Brennen/Stechen/ Beißen)

Cortisonhaltige Augentropfen, Nasentropfen und Hautcremes hemmen die körpereigene Abwehr, die zur Heilung nötige Hautrötung kann dann nicht stattfinden.

Ich wünsche gute Besserung.

Frauke Homilius