



Trockene Haut bis Neurodermitis

 **Kalte Duschen** - kurz und ohne Duschgels, dabei bleibt der Säureschutzmantel der Haut erhalten. Das kalte Wasser leitet die Spannungen, sowie das Brennen und Jucken ab.

 **Ein Mangel an Vitamin A, den Vitamin B-Gruppen oder Biotin** kann zu trockener Haut führen.

Vitamin A

Aprikosen
Tomaten
Orangen
Spinat
Fisch


Vitamin B

Blattgemüse
Geflügel
Kartoffeln
Milch
Leber


Biotin

Vollkornprodukte,
Nüsse
Äpfel
Hülsenfrüchte
Bananen


Alle Lebensmittel frisch, unbehandelt und schonend zubereiten, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.


 **Oft langes und heisses Baden und Duschen**, besonders mit Duschgels... führt zu trockener Haut.

 **Trockene Luft in beheizten Räumen** muß befeuchtet werden.

 **Kalte Luft im Winter** - mit etwas Fettcreme kann der dadurch entstehenden Austrocknung der Haut abgeholfen werden.

 **Intensive Sonnenbäder** sollten unbedingt vermieden werden.

 **Silberkleidung** - lindert den Juckreiz, stoppt den Bakterienwachstum, welcher Ekzeme verursachen kann. Sie wirkt schmerzlindernd und heilend. Vorsicht, zu hohe Silberkonzentrationen können die hautschützenden Bakterien töten. Fragen Sie Ihren Arzt!

 **Wir empfehlen** zur Behandlung von trockener Haut bis Neurodermitis die **Silber-Ionen-Kleidung von MediteX**, weil der Silber-Ionen-Gehalt von 2% klinisch getestet wurde. Die Bakterien werden in ihrem Wachstum begrenzt, das heißt die eigenen hautschützenden Bakterien bleiben erhalten. Diese Kleidung ist so gearbeitet, daß Reibungspunkte durch die außen liegenden Nähte vermieden werden.

weitere Infos unter:
www.tsr-meditex.de (0049) 036205 71851 info@tsr-meditex.de

