



## Akne, unreine Haut

Niem tötet die Bakterien ab, die Akne verursachen. Ausserdem vermindert Niem die Entzündungserscheinungen, die Akne oft auf so unangenehme Weise sichtbar machen. Niemcrème hat sogar das Aussehen von Menschen deutlich verbessern können, auf deren Haut noch immer Rötungen von einer bereits seit vielen Jahren abgeheilten Akne zu sehen waren. Niemseife hat sich besonders gut bewährt dank der antiseptischen Wirkung bei verunreinigter Haut (Pickel) an Gesäss, Rücken oder Gesicht. Übertragene Fremdbakterien aus der Nasenschleimhaut (Morgentoilette) sind häufige Ursache für Keimbildung am Gesäss. Die bakteriellen Verunreinigungen lösen eine Abwehrreaktion aus, was zu Pickel führt. Nase reinigen und anschliessend Hände waschen. Niemseife eignet sich sehr gut um ein Verschleppen durch Keime mit den Händen zu vermindern. Es hat sich herausgestellt, dass hartnäckige Darmpilze, welche sich chronisch im Dünndarm angesiedelt haben, oftmals Ursache einer typischen Akne sind. Hierbei übernimmt die Haut die Funktion der übermässigen Entschlackung, das heisst, der Abfall wird über die Haut abtransportiert. Durch die chronische Belastung dieser Darmstörung (Pilze) fällt der Organismus immer wieder in diesen "falschen" Stoffwechsel-Kreislauf zurück. Manchmal mit der Folge einer immer wiederkehrenden jahrelangen Behandlung.

**Anwendung:** Um Akne zu verhüten und zu heilen, wäscht man das Gesicht oder die betroffenen Hautstellen mehrmals wöchentlich mit Niemseife. Um die Haut zu beruhigen und zu straffen, legt man eine Niemgesichtsmaske auf. Schliesslich trägt man eine Niemcrème auf, um die Haut zu befeuchten, sie geschmeidiger zu machen und zu heilen. Niemöl verbessert und fördert den natürlichen Wasserhaushalt der Haut und regeneriert geschädigte DNS (Haut), auch Narben. Niemseifen sind sehr sparsam und entfalten eine ausgezeichnete Wirkung nach der Anwendung, z. B. auch bei Mückenstichen oder Juckreiz. Die Crème oder Salbe mit Niemöl soll nicht in die Augen gelangen. Um Stoffwechselstörungen und Darmflora zu verbessern, trinkt man täglich 2-Mal eine Tasse Niemtee, bzw. 2-Mal täglich 10-15 Tropfen Niemtinktur während einer Dauer von bis zu einem Jahr.

### **Gesicht- und Körpermaske**

Eine Gesichtsmaske kann auf einfache Weise selbst hergestellt werden. Für andere betroffene Hautpartien muss vielleicht die doppelte Menge angerührt werden.

#### **Variante 1:**

2 Esslöffel saure Sahne oder Mager-Quark, 1 Kaffeelöffel Honig, einige Tropfen Niemöl und 1-2 Kaffeelöffel Weizenkeimflocken mischen, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht (zuerst 15 Min. einwirken lassen). Wenn man will, kann man auch noch etwas Aloe Vera Gel dazu mischen. Auf Gesicht und Hals streichen und nach 10-20 Minuten abspülen.

#### **Variante 2:**

2 Esslöffel Quark, 1/4 Salatgurke einige Tropfen Niemöl. Den Quark und die gewaschene, mit der Schale pürierte Salatgurke und das Öl vermischen und danach auf Gesicht und Hals streichen. Nach 10-20 Minuten abspülen. Der Saft von der pürierten Gurke weggiesen.

Allergiker sollten sich in jedem Fall auf die Verträglichkeit der hier erwähnten Inhaltstoffe prüfen, bevor sie eine Maske auftragen!

Durch die Maske wird die Feuchtigkeit in die Haut gepresst. Der Grund: Zwischen der aufgetragenen Maske und der Haut entsteht eine Art Feuchtigkeitskammer, dadurch kann die Feuchtigkeit besonders gut und intensiv in die Haut gelangen. Nimmt man die Maske wieder ab, kann man das Ergebnis gleich sehen. Die Haut hat sich dann so mit Feuchtigkeit voll gesogen, dass sie prall und glatt ist und kleine Fältchen fast verschwunden sind. Allerdings hält diese Wirkung nicht lange an, denn die Haut baut die aufgenommenen Stoffe schnell wieder ab. Bereits nach vier bis fünf Stunden ist der positive Effekt verfliegen, die Haut also wieder so wie vorher.

### **Peeling**

Ein Peeling wirkt wie ein Frühjahrsputz für die Haut. Es macht müde Hautmunter, befreit sie von abgestorbenen Hautresten und sorgt so für einen strahlenden Teint. Peeling wirkt im Prinzip wie ganz feines Schmirgelpapier. Die feinen Bestandteile in den Waschcrèmen schmirgeln quasi abgestorbene Hornschüppchen auf der oberen Hautschicht ab. Dadurch wird die Haut nicht nur glatter, sie kann auch wieder besser atmen und Pflegeprodukte besser aufnehmen. Zusätzlich wird durch die Massage die Durchblutung der oberen Hautschichten verbessert und führt zu einem rosigen und strahlenden Teint. Entweder verwendet man für das Peeling eine besondere Peelingcrème oder man verwendet einen frischen Waschlappen und wäscht sich mit sanften Bewegungen das Gesicht. **Allergiker sollen vorsichtig sein bei der Verwendung von marktüblichen Peelingcrèmen!** Eine Verletzungsgefahr besteht auch durch zu grobes Material in den Crèmen. Die Folgen sind kleine Schnittwunden, welche Infektionen verursachen können.