



## Neem bei Schuppenflechte (Psoriasis)

### Testen Sie sich vor einer Behandlung mit Neemprodukten auf mögliche Unverträglichkeiten

Neemöl ist wahrscheinlich das beste Produkt, das gegenwärtig erhältlich ist, um Psoriasis zu behandeln. Es befeuchtet und schützt die Haut, während es Verletzungen, Abschuppungen und Hautirritationen heilt. Experimente eigene Erfahrungen und Berichte von Psoriasispatienten haben ergeben, dass die örtliche Anwendung von Neem-Extrakt und Neemöl genauso effektiv ist wie Cortison und Teerauszüge. Die Anwendungen von Neem führen selten zu Nebenwirkungen, stoppten gewöhnlich den Juckreiz und die Hautrötung und verbessern im weiteren Verlauf der Behandlung den Zustand der Haut. Die Heilung war deutlicher und schneller, wenn man die mit Neem behandelten Hautzonen auch dem Sonnenlicht aussetzte, wobei es manchmal zu einem völligen Verschwinden der Symptome kam.

Ein guter erster Schritt, um Psoriasis zu behandeln, besteht darin, die Haut mit **Neemseife** zu waschen um abgestorbene Zellen zu beseitigen und Bakterien zu töten. Wenn die betroffene Hautzone zu empfindlich ist, verwendet man **Neem- Shampoo oder Duschgel**. Um die Haut zu beruhigen kann man eine Handvoll Neemblätter oder 10ml Tinktur in das heisse Badewasser geben und sich darin einige Zeit zu entspannen. Nachdem man sich vorsichtig abgetrocknet hat (z.B. indem man sich mit einem Handtuch trocken tupft), gibt man eine **Neemcrème** auf die betroffenen Stellen. Um die Wirkung zu verstärken wird empfohlen **Neemtinktur oder Neemtee** innerlich einzunehmen, weil das die örtliche Anwendung ergänzt. Örtliche Anwendungen von Neem sind einfach und preiswert, und da man üblicherweise Neemöl oder Neemcrème benutzt, helfen sie auch die Haut feucht zu halten. Es gibt keine unangenehmen Gerüche oder Flecken auf Kleidern wie üblicherweise bei Teersalben, dafür helfen die antiviralen und die antibakteriellen Neemwirkstoffe Infektionen zu verhüten. Oftmals helfen diese Neemanwendungen nicht lange, wenn nicht das Säure- Basengleichgewicht des Körpers wiederhergestellt wird. Auf Wein, Limonade, Kaffee, Zitrusfrüchte sollte verzichtet werden. **Unterstützende Massnahmen sind:** Viel Wasser trinken (2-4 Liter), um zu neutralisieren und um Giftstoffe aus Leber und Nieren auszuschwemmen.

**Anwendung:** Wenn Schuppenflechte grössere Hautzonen betrifft, wird empfohlen ein warmes Bad zu nehmen, in das Tinktur oder Neemblätter eingegeben wurde. Nachdem man etwa 15-30 Minuten darin gelegen hat, sollte man sich gründlich mit Neemseife/Shampoo die Haut und Haare waschen.

Neemöl kann dazu **3%** in ein handelsübliches (gut verträgliches) **Shampoo** gemischt werden. Nach dem Bad trägt man Neemcrème auf die betroffenen Stellen auf. Der Juckreiz sollte im Allgemeinen bald nachlassen.

- Die **Neemtinktur** ist ein starkes Konzentrat, 30ml sollten für 3-4 Vollbäder ausreichen. Mit 1 Esslöffel **Neemtinktur** kann auch gebadet werden. Erst nach dem Hineinsteigen in die Wanne dem Badewasser die Tinktur zugeben, weil ein Überlaufen (zuviel Wasser) zur Konzentrationsminderung führen würde. Kein Schaumbad oder andere Waschlotionen verwenden! Anschliessend den Körper/Stellen mit Neemseife oder Shampoo mit Neemöl waschen und gründlich abspülen. Diese Anwendungen müssen regelmässig wiederholt werden. Neemtinktur ist auch für die innere Einnahme geeignet um Stoffwechselstörungen entgegenzuwirken. Für die Anwendungen sollen nur Auszüge aus Trinkalkohol oder Wasser verwendet werden.

- **Neemblätter** dienen für Waschungen, welche traditionell auch dem Badewasser beigefügt werden können. (1 Hand voll gut verriebene Blätter 10 Minuten vor dem Baden in das Wasser geben). Manchmal genügt schon das Einspraysen eines abgekühlten Aufgusses (Tee) aus einigen Neemblättern (1EL je Liter Wasser), um den lästigen Juckreiz loszuwerden. Blätter etwas verkleinern vor dem Aufgiessen. Nach 20 Minuten abfiltern und in eine Pumpflasche einfüllen oder sich damit waschen. Lässt der Juckreiz dadurch nicht nach, empfiehlt sich ein zusätzliches Vollbad für 30 Min oder das Einreiben von Neemcrème.

- **Neemseife:** Keime in verunreinigtem Wasser oder Allergie auslösende Stoffe werden oft mit den Händen ins Gesicht oder zu andern Körperstellen verschleppt was unangenehme Folgen haben kann. Neemseife dient dazu, einer allergischen Reaktion entgegen zu wirken, z. B bei Grasmilben, Pflanzengiften usw. Durch das Kratzen mit den Fingern werden oftmals andere Keime in die Wunden getragen. Hier dient die Seife zum Desinfizieren der Hände/Nägel. Waschungen mit Neemseife können regelmässig und vorbeugend vorgenommen werden. **Wegen den Kräuterauszügen brennt die Seifen stark in den Augen!** Wird die Haut durch die Neemseife stark gereizt macht man eine milde Seifen-Lauge im Waschbecken und wäscht die betroffenen Stellen mit einem Waschlappen.

- **Shampoo mit Neemöl:** Shampoo direkt auf den nassen Haaren/Haut durch leichtes Reiben einwirken lassen, anschliessend mit der Brause gut abspülen. Keine weiteren Waschsubstanzen anwenden!

- **Neemcrème** erst nach dem Abtrocknen der Haut sehr sparsam auftragen. Ein Abdecken der betroffenen Hautpartie ist meist nicht nötig. Frisch gewaschene Kleider anziehen. Stark betroffene Stellen mehrmals täglich behandeln. Um ein Wegwischen durch Kleidung zu mindern kann man mit Klarsichtfolie die Stellen einwickeln/abdecken (z.B. nachts).

Geeignete Haut-Öle oder Crèmes sollen einen Anteil von 3% Neemöl enthalten.

Um allergische Reaktionen zu vermeiden ist es ratsam, kein reines Neemöl auf die Haut aufzutragen.

Man kann auch einfach etwas Sonnenblumen- oder Olivenöl mit Neemöl (2-3%) anreichern und somit

Anwendungen vornehmen. Viele Lebensmittelöle eignen sich sehr gut für die Körperpflege, achten Sie trotzdem auf mögliche allergische Hautreaktionen.