



Schöne Haut, schöne Haare, gesunde Organe

Liebe Freunde der Gesundheit,

die Haut ist das Spiegelbild unserer **Seele** und unserer **Gesundheit**. Genauso wie Herz oder Lunge, ist sie ein wichtiges Organ mit vielen Funktionen. Sie **reguliert** die Körpertemperatur, **schützt** vor Angriffen von außen und **befreit** (in Zusammenarbeit mit Leber, Darm und Nieren) den Körper von Giftstoffen.

Die Haut bildet die Grenze zwischen dem **inneren physischen Körper** und der **Außenwelt** und ist natürliche Begrenzung des Ichbewusstseins des Individuums.

Sie enthüllt und umhüllt, ist verletzlich und doch elastisch. Und das durch den Körper gebildete und über die Haut übertragende **Bindungshormon Oxytocin** kann sogar Vertrauen stärken und soziale Bindungen fördern.

In diesem Newsletter erfahren Sie mehr über eines unserer faszinierendsten Organe – die Haut.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei und eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Iues Fitschen*



• Der Haut etwas Gutes tun ...

Die vergehenden Jahre hinterlassen ihre **Spuren auf der Haut**. Mit zunehmendem Alter wird sie trockener, verliert an Geschmeidigkeit und Festigkeit, **Falten** werden sichtbar und die Haare dünner. Das Zauberwort für eine strahlende Haut, für schöne Haare und starke Nägel, heißt: **gesunde Ernährung**.

Viele Hautbeschwerden und Hautschäden im Alterungsprozess lassen sich durch eine **sinnvolle Zufuhr** von **Vitaminen**, **Mineralstoffen** und **Aminosäuren** erheblich lindern oder beseitigen. Auch die Regulation des **Säure-Base-Gleichgewichts**, der Aufbau der Schleimhäute, vor allem im Darm, haben eine positive Wirkung auf die Erscheinung und Funktionsfähigkeit der Haut.

In unserer Praxis **behandeln wir** seit vielen Jahren **erfolgreich** alle Störungen, die mit dem Alterungsprozess einhergehen. Wir sehen immer wieder, dass der erkrankte Körper **nicht nur biochemisch** mit Vitaminen, Mineralstoffen und/oder Aminosäuren unterversorgt ist.

Darüber hinaus haben Menschen, die unter dem natürlichen Alterungsprozess körperlich leiden, in der Regel auch gestörte elektromagnetische Frequenzmuster auf der **biophysikalischen Ebene**.

Hier machen sich meist entweder zu starre oder chaotische Muster bemerkbar, die nur mit geeigneten Diagnostikverfahren nachgewiesen werden können.



• 3 Alternativen für eine gesunde Haut

- Durch die **Vitalfeldtechnologie** werden ungesunde Frequenzmuster aufgelöst und der Körper zu gesunden Frequenzen zurückgeführt.
- Durch die **Milieuetherapie** werden wichtige Heilungs- Regenerations- und Selbstregulationsprozesse angeregt.
- Mit der **homöopathisch-miasmatischen Behandlung** wird auf der mentalen, psychischen und physischen Ebene eine Ordnung hergestellt.



Unsere Tipps ...

... für einfach schöne Haut

Der Tee zur Entschlackung

Wir empfehlen Ihnen für ein gesundes Hautbild eine Teemischung aus **Odermenningkraut**, **Brennesselblättern**, **Süßholzwurzel**, **Wassermintzenkraut** und **Pomeranzenschalen**.

Die Homöopathie zur inneren Stärkung

Das homöopathische Mittel **Viola tricolor** unterstützt die „Versöhnung“ zwischen innen und außen. Es gibt dem Menschen die Stärke, den inneren weichen Kern zuzulassen und sich auch mit seinen verletzlichen Seiten zeigen zu können: das Wunderbare am Verwundbaren erkennen.



• Individuelle Heilungsbegleitung

Wir begleiten Sie gern bei allen Fragestellungen rund um das Thema Haut. Pflege, Regeneration, Alterungsprozess – in allen Bereichen unterstützen wir Sie mit umfassender Diagnostik, persönlicher Beratung und schonenden Behandlungsverfahren.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Haut beraten zu lassen:*

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



• Saft zur Verbesserung des Hautbildes

Zutaten:

- 6 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Spinat

Zubereitung:

Alle Zutaten entsaften und gut vermischen. Den Saft verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, so ist er zwei bis drei Tage lang haltbar. Morgens löffelweise in den Mund nehmen und einspeicheln. Der zunächst herbe Saft entwickelt eine angenehme Süße. So beginnt der Verdauungsprozess bereits im Mund, alle Inhaltsstoffe können bestmöglich verwertet werden. Die enthaltenen Gemüse sind besonders mineralstoff- und vitaminreich, sie wirken entsäuernd und fördern die Entschlackung und somit ein gutes, strahlendes Hautbild.



PRAXIS FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de