Diese **selbstgemachte Salbe gegen Schuppenflechte** enthält entzündungslindernde und feuchtigkeitsspendende Zutaten, wie Harnstoff und Glycerin. Denn bei Schuppenflechte benötigt die Haut viel Feuchtigkeit. Du kannst diese Creme sowohl für dein Gesicht als auch für deinen Körper verwenden!

Um den transepidermalen Wasserverlust (TEWL) zu verhindern, **enthält diese Salbe auch Ceramid III,** ein sehr effizienter Wirkstoff, der die Hautbarriere unterstützt und Ausbrüchen von Schuppenflechte vorbeugt. Nach Wunsch kannst du außerdem Weidenextrakt dazugeben. Unser Hydroglycerinextrakt aus Weidenrinde ist frei von Konservierungsstoffen und enthält ungefähr 10 % pflanzliche Salicylsäure. Diese empfiehlt sich **gegen die übermäßige Schuppenbildung**, die typisch für Psoriasis ist. Allerdings solltest du diese Salbe nicht auf entzündete, schmerzende oder gereizte Haut auftragen und auch nicht über einen längeren Zeitraum verwenden.

Bei Schuppenflechte ist es außerdem sehr wichtig, die **betroffenen Hautstellen nicht ständig zu kratzen und Hautverletzungen (wie Schnitte, Sonnenbrand usw.) zu vermeiden,** um Entzündungen zu verhindern.

Andererseits empfehlen wir Duschgel mit dem richtigen pH-Wert (zwischen 5 und 5,4). Verzichte auf lange Bäder mit Tensiden, denn diese könnten für deine Haut zu aggressiv sein und/oder einen sehr hohen pH-Wert aufweisen.

Sehr empfehlenswert sind Bäder mit Salz aus dem Toten Meer und Sonnenbäder (immer in gesunden Ausmaßen). Was die Ernährung betrifft, sollten gesunde Fettsäuren wie Omega 3 und 6 nicht fehlen, die entzündungshemmende Wirkungen aufweisen. Falls du rauchst, solltest du damit aufhören. Versuche außerdem, Stress

zu reduzieren.

WICHTIG! Diese Ratschläge können keinesfalls einen Arztbesuch oder eine medizinische Behandlung ersetzen!

Hier findest du die Schritt-für-Schritt-Anleitung und alle benötigten Rohstoffe: Salbe gegen Schuppenflechte selber machen

Bist du bereit? Na dann, an die Arbeit!
Du findest alle Rohstoffe für Naturkosmetik und Seifen sowie alle nötigen Utensilien in unserem Online-Shop:

Camassia Naturkosmetik.