

### Toepassing bij de verzorging van huid en haren

#### Luvos® Heilaarde Baden

Baden met Luvos® Heilaarde stimuleert de doorbloeding van de huid, voorziet de huid van mineralen, verlicht jeuk en heeft een deodoriserende werking. Om een bad aan te maken, schept u Luvos® Heilaarde met een lepel in het stromende badwater. Gebruik voor een vol bad 8 tot 10 eetlepels (meer indien nodig). Kies een aangename watertemperatuur. Vanwege de intensieve wisselwerking tussen heilaarde en huid moet u niet langer dan 15 tot 20 minuten baden. Na het bad doucht u zich met lauw of koud water, daarna wrijft u zich stevig droog. Dit heeft een bijkomend stimulerend effect op de doorbloeding.

U kunt de heilaarde ook op de huid laten indrogen. Dit versterkt de aanvoer van mineralen en sporenelementen naar de huid nog extra. Rust 15 minuten en spoel u daarna onder de douche af. Voordat u een douche neemt, kunt u afgestorven huidschilfers met uw handen of – een behoedzamere methode – met een vochtige doek van uw huid wrijven (peeling). Een bad met heilaarde kan ook als deelbad worden uitgevoerd. Gebruik hiertoe een navariant kleinere hoeveelheid heilaarde. Voor een zitbad gebruikt u 5 eetlepels heilaarde, voor arm- of voetbaden 2 tot 3 eetlepels. Juist bij voetbaden komt het vermogen van Luvos® Heilaarde tot uitdrukking om ook zweetbestanddelen (vrije vetzuren, bacteriën e.d.) te binden.

Het afwrijven van opgedroogde heilaarde is een weldadige massage voor gestreste voeten en verbetert de doorbloeding. U kunt 2 tot 3 keer per week een volledig bad met Luvos® Heilaarde nemen, zolang er geen problemen met de bloedsomloop optreden.

Deelbaden kunt u zo veel en zo vaak nemen als u wilt. Na het bad moet de badkuip met een reinigingsmiddel goed worden uitgespoeld, zodat geen afzettingen van heilaarde ontstaan. Heilaarde vormt geen klonten en kan gemakkelijk worden weggespoeld.

#### Haarverzorging

Luvos® Heilaarde bindt overtollige talg op de hoofdhuid, opent verstopte en verhoorde poriën en werkt daarmee de vorming van schilfers op een natuurlijke manier tegen. Wassen met Luvos® Heilaarde, zonder chemische of andere toevoegingen, geeft vet haar zijn natuurlijke glans en volheid terug.

Een bijzonder intensieve werking gaat uit van een papje van heilaarde, dat u in het haar en op de hoofdhuid moet inmasseren. Was uw haar met lauw water dat met heilaarde is aangelengd (1 eetlepel heilaarde per liter water). Als u niet gelijktijdig een shampoo gebruikt, heeft de heilaarde meer effect.

Bij erg vet haar laat u de heilaarde 15 tot 20 minuten inwerken, voordat u de haren uitspoelt. Spoel het haar met schoon water uit. Voor behandeling van de hoofdhuid bereidt u een dun papje van heilaarde (roer 5 eetlepels Luvos® Heilaarde door 10 eetlepels water of afkooksel van kamille of valkruid (Arnica) en breng dit aan terwijl u het licht inmassaert. Omwikkel het haar met een handdoek en rust vervolgens 15 minuten.

Spoel daarna de haren met schoon water grondig uit. Erg vet haar in combinatie met een schilferige en jeukende hoofdhuid moet om te beginnen 2 tot 3 keer per week worden behandeld. De behandel frequentie hangt van de toestand van het haar af. Nadat de toestand genormaliseerd is, is een frequentie van één keer per week voldoende.

### Opmerkingen

Medisch hulpmiddel. Buiten het bereik van kinderen bewaren.

#### Inloed op de rijvaardigheid en op het gebruik van machines

Geen speciale voorzorgsmaatregelen nodig.

#### Houdbaarheid

De vervaldatum van dit product staat op de onderzijde afgedrukt. Gebruik het product niet na deze datum.

Bewaar een ongebroken verpakking op een droge plaats die vrij is van vreemde geuren en gebruik heilaarde die reeds gebruikt is niet een tweede keer.

#### Inhoud van de verpakking

950 g

#### Aanvullende informatie

Luvos® Heilaarde is verkrijgbaar voor inwendig, uitwendig en cosmetisch gebruik, als poeder, capsules en granulaat.

#### Natuurlijk en effectief

Luvos® Heilaarde wordt inwendig toegepast bij brandend maagzuur, maagzuurgerelateerde maagklachten en diarree. Bij een prikkelbare darm en indigestie, met klachten zoals diarree, winderigheid of oprispingen, brandend maagzuur, druk op de maag of een vol gevoel, kan de maag-darmactiviteit worden genormaliseerd.

Bovendien kunnen cholesterol, vetten en schadelijke stoffen uit de voeding worden gebonden. Heilaarde ondersteunt natuurlijk het ontslakken

en ontgiften en het gezond maken van de darmen.

Luvos Heilaarde is verkrijgbaar bij natuur- en reformvoedingswinkels en drogisten met een reformassortiment. Voor meer informatie kunt u zich wenden tot de importeur.

#### Farmaceutische onderneming en producent:

**Heilerde-Gesellschaft**  
**Luvos Just GmbH & Co. KG**  
Otto-Hahn-Straße 23  
D-61381 Friedrichsdorf, Hessen  
Tel. +49 (0) 6175 93 23-0  
Fax +49 (0) 6175 93 23-445  
www.luvos.de

#### Importeur voor Nederland:

Holland Pharma  
Bosberg 41  
7271 LE Borculo (NL)  
Tel. +31 (0) 545 25 10 50  
www.hollandpharma.nl

#### Over deze informatie

Deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst bijgewerkt in augustus 2018.

NL/2-0818



## HEILERDE-GESELLSCHAFT

Luvos Just GmbH & Co. KG,  
Postfach 47, D-61371 Friedrichsdorf, Hessen, www.luvos.de



### Gebruiksaanwijzing Informatie voor de patiënt



**Luvos**  
ADOLF JUSTS

## HEILAARDE 2

### Huidfijn

Poeder voor uitwendig gebruik

### Gebruiksaanwijzing aandachtig lezen.

Luvos® Heilaarde 2 Huidfijn wordt toegepast als gezichtsmasker, peeling, omslag, verband en pakking en bij spoelingen en baden.

#### Huidklachten

##### Als ondersteunende behandeling bij:

- acne; vette, onzuivere en snel ontstoken rakende huid
- eczeem en huiduitslag
- allergieën
- neurodermitis, psoriasis (verlichting van de jeuk)
- cellulitis

#### Ontstekingen

##### Als ondersteunende behandeling bij:

- Ontstekingen in de mondholte tot aan de farynx, evenals bij slechte adem
- ontstekingen en drukverwondingen door gebitsprotheses
- ontstekingen van maag, darmen en urinewegen
- therapieën bedoeld om de koorts te doen zakken
- brandwonden

- zonnebrand
- insectenbeten
- oppervlakkige aderontstekingen (bijv. spataderen) en ontstekingen van de lymfevaten
- etterende wonden
- nattende zweren met een klein oppervlak
- reumatische klachten

#### Spier- en gewrichtsklachten, sportletsels

##### Ter verlichting van de klachten bij:

- kneuzingen
- verstuikingen

#### Verzorging van huid en haren:

- gezichtsmaskers
- peeling
- als kompres bij schilferige en jeukende hoofdhuid
- gebruik als haarwasmiddel

#### Luvos® Heilaarde

##### Een traditioneel en beproefd middel

'Heilaarde' is al sinds de oudheid bekend en werd al in de oudheid en de middeleeuwen voor in- en uitwendige toepassing aanbevolen door beroemde artsen. In recentere tijden hebben vooral Adolf Just, 'leemdominee' Emanuel Felke en Sebastian Kneipp het gebruik van aarde voor de natuurgeneeskunde herontdekt. Adolf Just, de 'vader' van Luvos® Heilaarde, hanteerde meer dan 100 jaar geleden voor zijn levenswerk de stelregel: "Keer terug naar de natuur!" Zijn 'heilaarde' was volgens Just "het beste middel dat de natuur te bieden heeft".

##### Waaruit bestaat Luvos® Heilaarde?

Luvos® Heilaarde wordt in Duitsland van onder het aardoppervlak gewonnen uit speciale, natuurzuivere, uit de ijstijd afkomstige lössafzettingen. De naam 'Luvos®' is afgeleid van het tijdperk 'diluvium', een andere naam voor het pleistoceen. De natuurzuivere

Luvos®-löss bevat de mineralen silicaat, kalkspaat, drielagse kleimineralen, veldspaat en dolomiet, met calcium, ijzer, magnesium en andere elementen. Als mineraal natuurproduct is Luvos® Heilaarde vrij van toevoegingen en volkomen vrij van dierlijk materiaal. De Luvos®-löss wordt volgens een speciale procedure zodanig bereid dat Luvos® Heilaarde haar ideale eigenschappen voor therapeutische toepassing verkrijgt.

De aarde wordt gedroogd en voorzichtig verhit tot 130 graden, om mogelijke kiemen en bacteriën te doden. Daarna wordt de heilaarde fijnge-malen en naar korrelgrootte gezeefd, zodat het materiaal verdeeld wordt op grond van de fijnheid. Hoe fijner de korrel heilaarde is, des te uitgesproken er het vermogen om stoffen te binden.

#### **Hoe werkt Luvos® Heilaarde?**

Luvos® Heilaarde heeft een optimale minerale structuur. Het heeft een zuiver fysische werking op grond van het grote oppervlak en de bij de droging ontstane, van binnen naar buiten gerichte, aanzuigende werking. Vet, talg, wondvocht en andere vloeistoffen, alsmede bacteriën en stoffen in opgeloste of niet-opgeloste vorm, worden opgenomen en gebonden.

Hierop berust de intensieve wijze waarop Luvos® Heilaarde op de huid inwerkt. De zenuwfuncties worden ondersteund, de werking van het hormoonstelsel wordt genormaliseerd en bloedsomloop en stofwisseling (die de weefsels voorzien van zuurstof en voedingsstoffen en stofwisselingsproducten afvoeren) worden gestimuleerd.

#### **Aanwijzingen voor het bereiden van een pasta van Heilaarde**

Roer in een schaal 7 delen Luvos® Heilaarde en 3 delen water door elkaar tot een crème pasta.

#### **Toepassing bij huidklachten**

##### **Acne, puukels of een vette, onzuivere en snel ontstoken vakende huid**

Als de talgklieren te veel talg afscheiden, voelt de huid vetig aan. De huid glanst, in het bijzonder op voorhoofd, neus en kin, de zogenoemde 'T-zone'. Talg (een mengsel van vetstoffen, cellen en vrije zuren) beschermt de huid tegen uitdroging. Bij overproductie van talg raken de poriën verstopt en nestelen vuildeeltjes en bacteriën zich. In het begin ontstaan mee-eters. Door ontstekingsstoffen die van de bacteriën afkomstig zijn, vormen zich puistjes en puukels (acne). Als gevolg van de ontsteking wordt de huid rood en schilferig.

Gezichtsmaskers met Luvos® Heilaarde hebben een ontstekingsremmende, ontvettende en poriëndiep reinigende werking op de huid. Luvos® Heilaarde vormt losse fysische verbindingen met overtollige talg, huidvet, bacteriën en hun giftige stofwisselingsproducten. Op deze wijze vindt een milde en grondige reiniging van de huid plaats. Een aanvullende peeling ondersteunt de werking.

##### **Gezichtsmaskers van Luvos® Heilaarde**

Breng het verse pastamengsel op gezicht en hals aan, waarbij u ogen en lippen vrijlaat. Na ca. 20 tot 30 minuten is uw gezichtsmasker droog. Als u de pasta dikker opbrengt (wat de aanzuigende werking bij het drogen versterkt), duurt het iets langer voor het masker droog is. De voltooiing van het droogproces herkent u aan het ontstaan van een egale gele kleur zonder donkere (restvocht-) vlekken.

In het geval van een bijzonder gevoelige huid kan het masker al vóór de volledige droging worden verwijderd. Bij een zeer vette of schilferige huid moet u het gezichtsmasker eerst 2 à 3 keer per week toepassen, later is één masker per week voldoende. Neem het masker

met lauw water af. U kunt het afnemen ook combineren met een effectieve peeling. Het na gebruik optredende gevoel van spanning in de huid komt voort uit het werkingsprincipe van de Heilaarde en zal vanzelf verdwijnen.

##### **Peeling**

Wrijf het gezichtsmasker ter verwijdering van afgestorven huidschilfers met de handen of een doek zachtjes van de huid. Bijzonder praktisch is het gebruiksklare Luvos® Heilaarde gezichtsmasker in een sachet, met verzorgende jojobaolie.

##### **Eczeem, huidausslag en allergie, neurodermitis en psoriasis**

Met Luvos® Heilaarde wordt een zachte, verkoelende omslag aangelegd (zie: 'Correct inwikkelen'). Doel van de behandeling is verlichting van de jeuk en het voorzichtig losweken van de schilfers. Bovendien bindt de heilaarde ziektekiemen in de lipidelaag, inclusief zijn ontstekingsbevorderende substanties. Luvos® Heilaarde remt ook de vorming van afscheiding en het bloeden onder de afgeweekte schilfers en bevordert de normale wondgenezing. Na het drogen wordt de heilaarde met water afgespoeld. Daarbij worden schilfers voorzichtig losgeweekt. Met haar veelzijdige werking bevordert de heilaarde het evenwicht op de huid en de genezing van psoriasis. Luvos® Heilaarde is niet alleen geschikt voor de behandeling van reeds aanwezige schilferige plekken, maar verzacht ook eventuele nieuwe aanvallen, indien de betreffende huidgedeelten vroegtijdig worden behandeld.

##### **Cellulitis**

Lichaamspakkingen met Luvos® Heilaarde ontslakken het weefsel bij cellulitis (zie: 'Correct inwikkelen') en maken het strakker. Laat de omslagen ca. 20 - 30 minuten op de betreffende plaatsen zitten. Vervolgens de heilaarde

met een doek afwrijven en eventuele resten met schoon water afspoelen. De omslagen stimuleren de doorbloeding op de betreffende plaatsen en activeren de stofwisseling. De huid gaat er zichtbaar beter uitzien. Pas de omslagen regelmatig toe (ca. 2 tot 3 maal per week).

#### **Toepassing in geval van ontstekingen**

Luvos® Heilaarde wordt direct op wondoppervlakken en ontstekingen opgebracht, als zalfachtige pasta. Dit betreft o.a. brandwonden, zonnebrand, insectenbeten, oppervlakkige aderontstekingen (bijv. spataderen) en ontstekingen van de lymfevaten. Cytotoxinen (celgif), bacteriën en afbraakproducten worden aan de heilaarde gebonden, wat de wondgenezing bevordert. Door het aanzuigende effect worden ook de onder de wond gelegen weefsels gereinigd.

Hierbij ontstaat een bijzonder intensieve wisselwerking tussen de heilaarde en het ontstoken weefsel. Dit leidt er tevens toe dat pijn sneller afneemt. Nattende wonden drogen gemakkelijker. In principe geldt dat hoe groter het te behandelen oppervlak, des te dunner de heilaardepasta moet worden opgebracht: op grotere oppervlakken ter dikte van een potlood, op kleinere oppervlakken een vingerdikte.

De plaats wordt omwikkeld met een vochtige omslag en met een droge doek afgedekt (zie: 'Correct inwikkelen'). Bij bloedende of vochtscheidende wonden wordt droog heilaardepoeder opgebracht. Door het grote oppervlak van de heilaardedeeltjes wordt de bloeding snel gestelpt en wondvocht snel geabsorbeerd. Nattende wonden drogen gemakkelijker, de wondgenezing wordt gestimuleerd. U hoeft niet bang te zijn dat er 'aarde' in de wond komt:

de fijnkorrelige heilaarde vormt geen voedingsbodem voor ziekteverwekkers.

##### **Mondspoelingen, kompressen voor het tandvlees**

Roer een eetlepel Luvos® Heilaarde door een half glas lauw water of beter nog, kamillethee. Spoel of gorgel meerdere keren per dag gedurende enkele dagen tot de klachten afnemen.

U kunt ook een pasta van Luvos® Heilaarde en lauwe kamillethee maken, die u dik op het tandvlees dan wel het mondslimvlies opbrengt. Opmerking voor dragers van prothesen: spoel de mondholt grondig met lauw water of kamillethee, voordat u de prothese terugplaatst.

#### **Toepassing bij spier- en gewrichtsklachten**

'Koude' toepassing vindt plaats bij acute ontstekingsklachten zoals artritis of kneuzingen en verstuikingen (sportletfels).

Door de koudeprikkel en de druk van de vochtige heilaarde-pap op de behandelde plaats, worden de bloedvaten samengedrukt en neemt de spierspanning af. De stofwisseling in het betreffende weefsel gaat trager verlopen, ontstekingsprocessen worden gedempt en pijn neemt snel af. Zelfs de meest pijnlijke zwellingen nemen geleidelijk af. Bij het drogen van de heilaarde-pap treedt een aanzienlijke aanzuigende werking op. Bij letfels ontstaat uitvloeijing van vocht uit weefsel. De van binnen naar buiten gerichte vloeistofstroming verwijderd overtollige weefselvloeistof. Er ontstaat een aangename opwarming van de dieper gelegen weefsels, zodat de genezende warmte ook van binnen zijn werk kan doen.

'Warme' toepassing vindt voornamelijk plaats bij langzaam voortschrijdende degeneratieve klachten zoals artrose. Er treedt dan een betere doorbloeding van de spieren op, waardoor de kramp-toestand verdwijnt, wat zeer aangenaam gevonden wordt.

##### **Correct inwikkelen**

In principe geldt dat hoe groter het te behandelen oppervlak, des te dunner de heilaardepasta moet worden opgebracht: op grotere oppervlakken ter dikte van een potlood, op kleinere oppervlakken een vingerdikte.

Luchtdoorlatende linnen en katoenen doeken zijn zeer geschikt om als omslag te gebruiken, mits ze voorafgaand aan de behandeling in water gedompeld zijn en daarna uitgewrongen. De heilaardepasta wordt direct op de te behandelen plaats opgebracht en met de vochtige omslag omwikkeld.

In plaats hiervan kan de pasta ook op de doek worden opgebracht, die dan vervolgens rond het betreffende deel van het lichaam wordt gewikkeld.

Over de omslag heen wordt een grotere, droge en eveneens luchtdoorlatende, linnen of katoenen doek gelegd. Zet deze doek vast met veiligheidsspijlen. Daarbij moet er rekening worden gehouden dat bij toepassing van heilaarde, in het bijzonder op lichtgekleurd textiel, bruine verkleuringen kunnen ontstaan die niet uitwasbaar zijn.

##### **Gebruiksduur van omslagen**

Bij koude toepassingen wordt de omslag weer afgenomen zodra de behandelde persoon een gevoel van warmte ervaart. Warme omslagen worden afgenomen nadat ze geheel ingedroogd zijn, zodat ze over een langere periode hun dieptewerking kunnen uitoefenen, wat afhankelijk van de grootte van het oppervlak maximaal twee uur kan duren.