



## **Ursula Martha Elster**

### **Praktische Ärztin**

hausärztliche, diabetologische,  
psychosomatische Grundversorgung,  
Notfallmedizin,  
naturheilkundliche Ganzheitsmedizin,  
Ayurvedaärztin

Ärztelhaus 97 / 2. Stock (Aufzug)  
81477 München, Herterichstr. 97

### **Öffnungszeiten**

Mo. und Di. 07:30 - 12:30 Uhr u. 16:30 - 19:30 Uhr  
Do. und Fr. 07:30 - 12:30 Uhr

### **Arzt-Sprechstunden**

Mo. und Di. 09:00 - 12:00 Uhr u. 17:00 - 19:00 Uhr  
Do. und Fr. 09:00 - 12:00 Uhr

Tel.: +49 89 79 65 95; Mobil: +49 172 9616072

Fax: +49 89 790 42 90

[www.die-doktorin.de](http://www.die-doktorin.de) \* [www.tri-sana.de](http://www.tri-sana.de)

---

## **Therapie** **der Hautreizung**

Baden Sie in einem natürlichen Bad:

1 Packung Kochsalz

1 Becher Sahne

in die Wanne geben und mit warmem Badewasser auffüllen.

Bei Schuppungen vorher ein Peeling aus Salzkristallen und Honig anwenden.

Zur Hautpflege: Mandelöl, Sonnenblumenöl, Weleda-Rosenöl, Pitta-Öl oder Kapha-Öl

An den übrigen Wochentagen, an denen Sie nicht baden: Sesamöl am ganzen Körper großzügig verreiben, 10 Minuten einwirken lassen und anschließend duschen.

1 Teelöffel Leinöl morgens täglich, unterstützt die Fettproduktion der Haut

Gute Besserung

München,

Ursula M. Elster  
Prakt. Ärztin