

Gereizte ‚Winterhaut‘ und gute Laune – geht das?

Selbstverständlich! Es sind aber nicht nur die bekannten Pflegetipps ausschlaggebend, wie zum Beispiel:

- Das Reinigen der Haut mit feinen Waschpräparaten und regelmäßige, sanfte Enzympeelings, um „tote“ Hautzellen auf der Oberfläche zu entfernen.
- Das Auftragen von Hyaluron, Aloe Vera, Urea, um die Feuchtigkeit der Haut zu erhöhen
- Die Nutzung gehaltvollerer Cremes basierend auf z.B. Shea Butter, Nachtkerzenöl, Arganöl zur Stärkung der Hautbarriere.

Wichtig für mich ist zusätzlich das Anregen des Stoffwechsels und der Aufbau der Hautsubstanz. Durch die therapeutische, manuelle Lymphdrainage (MLD) unterstütze ich den Abtransport von „Giftstoffen“ und bewege das oberflächliche Bindegewebe. In Kombination mit einer durchblutungsfördernden Gesichtsmassage rege ich die kollagenen und elastinen Fasern an, die sich aufstellen und dadurch ihre Stützfunktion wieder besser ausüben können. Die Haut wird „praller“ und kann sich besser gegen die Kälte und die anderen widrigen Umstände des Winters behaupten. Vergleichbar der Effekt zwischen dünnem Windbreaker im Sommer und der dicken Daunenjacke im Winter. Ein herrlicher „Nebeneffekt“ der MLD ist im Übrigen die mentale Entspannung, die eintritt. Mit einer effektiven Gesichtsbehandlung bist Du also nicht nur gut geschützt, sondern auch schön relaxed.

Gute Laune eben!

Von Bettina Strätling

Kosmetikerin, Lymphtherapeutin und Masseurin der Vitalpraxis Auszeit

Sommer – Sonne – Sonnenschein!

Bedeutet das automatisch eine spröde, gereizte Haut?

Für mein Dafürhalten nicht, wenn du einen individuell bedarfsorientierten Behandlungsplan verfolgst.

Deine Haut ist in dieser Jahreszeit speziellen Herausforderungen ausgesetzt.

Die warmen Temperaturen und die intensive Sonneneinstrahlung bringen die Haut zum Schwitzen und dazu, ihren eigenen Schutzmechanismus anzukurbeln. Du scheidest vermehrt Stoffwechselprodukte (Harnstoff/ Milchsäure) aus und verlierst wertvolle Mineralstoffe und Elektrolyte.

Der vermehrten „Austrocknung“ der Haut kannst du von Innen und von Aussen entgegenwirken. Nimm bitte ausreichend Wasser zu dir, gerne angereichert mit entsprechenden Supplements zum wieder Auffüllen des regulären Körperspeichers und hilf der Haut/ den Schleimhäuten von Innen.

Von Aussen arbeite ich persönlich gerne mit richtig fein Feuchtigkeit spendenden Präparaten, wie z.B. Hyaluron, Aloe Vera, Alge (top Zellschutz = Anti-Aging!), inkludiert in eine sanfte Gesichtsmassage und Augenentspannungsbehandlung. Die Gesichtspflege darf zu dieser Jahreszeit eine leichtere Konsistenz haben; du solltest dich „saftig gepflegt“ und „prall gefüllt“ fühlen. Selbstverständlich ist es auch sehr wichtig, auf einen intensiven Hautschutz zu achten, sobald du dich im Freien den Sonnenstrahlen aussetzt.

Eine Creme mit hohem Schutzfaktor ist unverzichtbar, zu einer feschen ☺ Kopfbedeckung würde ich raten, um mögliche Hautschäden zu vermeiden, die sich „im Alter“ in zum Teil schwere Hauterkrankungen wandeln können. Das gilt logischerweise für die gesamte Körperhaut.

Wir laden also gut vorbereitet, Sommer - Sonne - Sonnenschein ganz herzlich in unsere Mitte ein!

Bettina Strätling

www.vitalpraxis-auszeit.de/

Ab August in Hattingen-Welper zu finden!

Die Frühlingshaut – holen wir uns den ‚glow‘ zurück!

Nach einem langen, kühlen Winter wird es Zeit die „alte“ Gesichtshaut abzulegen und den Zellen neuen, frischen Schwung zu geben.

Wie?

Fangen wir mit einem intensiven aber sehr schonenden Enzympeeling an, welches durch Hauptwirkstoffe, wie z.B. Papaya Frucht Extract und Apfelsäure verhornte Hautzellen löst und den Prozess der Hautregeneration einleitet.

Wer seine Haut liebt gönnt ihr zusätzlich enthaltene Micro- Silber Partikel, die belastende Keime von der Haut fernhalten und Hautreizungen/ Irritationen mindern.

Das sind die besten Voraussetzungen, um die Hauterneuerung nachhaltig zu aktivieren.

Womit?

Mit hochwirksamen Ampullenkonzentraten, die über Akupressur sanft eingearbeitet, der Haut Geschmeidigkeit und Substanz verleihen. Wir nähern uns dem ‚glow‘... ☺

Was fehlt?

Die Aktivierung des Stützgewebes, welches sich durch eine korrekt angewandte Gesichtsmassage mit z.B. nährender, herrlich duftender Shea-butter „prall aufstellt“ und einen vitaleren Gesichtsausdruck hinterlässt. Das manuelle Bearbeiten der kollagenen und elastinen Fasern entspannt zusätzlich den Geist und verleiht der Haut durch das durchblutungsanregende Procedere eine gesunde Gesichtsfarbe.

Frisch, prall und rosig – mit diesem ‚glow‘ begrüßen wir den Frühling!

Von Bettina Strätling

Kosmetikerin, Lymphtherapeutin und Masseurin der Vitalpraxis Auszeit

www.vitalpraxis-auszeit.de/ / FB / Instagram