

Wahre Schönheit

Sie strahlt von innen nach außen und hat viel mit Körperpflege zu tun. Viel wichtiger als die dekorative Kosmetik ist die Kosmetik Ihrer Seele und Ihres Körpers. Schönheit ist dann keine Frage des Alters. Voraussetzung ist eine gepflegte Erscheinung und dafür brauchen Sie Zeit.

Zeit für durchblutungsfördernde Bürstenmassagen, ableitende Öl-Massagen, Dampfbäder fürs Gesicht, warme Kräuterkompressen, Gesichts- und Halsmasken und Haarspülungen. Das Badezimmer ist dafür der richtige Ort. Wichtig ist, dass Sie sich auf Ihr Pflege-Ritual freuen, dass Sie, während Sie es durchführen, in guter Stimmung sind. Deshalb sollten Sie alles vorbereiten, die Zutaten hübsch arrangieren und kein Ritual abrupt beenden, sondern sanft ausklingen lassen.

Rezept: Pflegendes Rosmarinbad

Die Haut wird samtweich. Kochen Sie folgende Kräuter zehn Minuten lang und gießen Sie den Absud durch ein Sieb ins Badewasser. Nehmen Sie auf 2 Liter Wasser: 1 Handvoll Rosmarin, 1 Handvoll Zimtstangen, 1 Handvoll Melisse

Die Zitrone im Bad

Gelbe Zitronen verströmen einen dezenten Duft und sind hübsch anzusehen. Sie sind erfrischend, was auch für die Hautpflege wichtig ist, z. B. für schöne Hände. Mit Zitronensaft lassen sich Flecken entfernen - die Haut wird wunderbar weich.



Kennen Sie sich wirklich gut? Jeder einzelne Teil Ihres Körpers braucht Aufmerksamkeit.

Fingerspitzengefühl

Wenn Sie den ungeschminkten Zustand Ihrer Haut erkennen wollen, dann verwenden Sie dazu ganz einfach Ihre Fingerspitzen. Sie schließen die Augen und tasten konzentriert Ihre Haut ab. Gibt es trockene Stellen, Pickel, raue Fleckchen, zu große Poren, rissige und spröde Flächen? Kein Gesichtstuch und kein Schwamm und auch kein Kosmetikspiegel können eine bessere Diagnose liefern als Ihr Fingerspitzengefühl! Probieren Sie doch einmal ganz selbstversunken eine Gesichtereinigung mit taunassen Rosenblättern! Legen Sie diese frühmorgens auf Ihre Augenlider, Ihr Blick wird danach klar und munter sein.