

6 Tricks „Gutes Aussehen“ um dem Frühling vorauszuweichen

Augenringe, fahler Teint, Mangel an Ausstrahlung... Keine Panik! Hier einige Tipps, damit nach dem Winter alles wieder ins Lot kommt!

Anne Van Landeghem

1 - Strahlender Teint = Entgiftung im Frühling

Die Ernährung hat einen starken Einfluss auf die Leuchtkraft des Teints. Nach den vielen eher üppigen Mahlzeiten im Winter ist es Zeit für eine ausgeglichene Ernährung und eine gute Befeuchtung von innen, zwei unumgängliche Faktoren für einen strahlenden, makellosen Teint.

*Trinken Sie am Morgen nach dem Aufstehen als Erstes (auf nüchternen Magen) ein grosses Glas lauwarmes Wasser mit dem frisch gepressten Saft einer Zitrone. Das hilft dem Organismus bei der Ausscheidung von Giftstoffen. (Zitronensaft ist auch anerkannt für den Abbau und die Ausscheidung von Fett!)

*Über den ganzen Tag verteilt trinken Sie regelmässig: Wasser, Gemüsesäfte, fettarme Bouillon, Kräutertees, zum Beispiel auf Basis von Artischocken (2g getrocknete Blätter als Aufguss, 3 x täglich), oder Löwenzahn (3g getrocknete Blätter als Aufguss, 3 x täglich). Das regt die Lebertätigkeit an und hilft ihr bei der Ausscheidung von Giften.

*Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit frischem Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Fisch und magerem (vorzugsweise weissem) Fleisch. Zum Aperitif wählen Sie einen Cocktail aus Karotten-, Kiwi- und Orangensaft, reich an Betakarotin und Vitamin C. Als Entree essen Sie einen Salat aus schwarzem Rettich oder aus Löwenzahnblättern. Beide sind vorzüglich, um die Leber zu reinigen. Vergessen Sie Süssigkeiten (raffinierten Zucker), Alkohol, gesättigte Fette und Öle, Fertigmahlzeiten.

*Wenn nötig, machen Sie eine Kur mit Nahrungsergänzungsmitteln: Hyaluronsäure, Antioxidantien, Vitamine E, A, C, Borretsch- oder Nachtkerzenöl, Lycopin, usw. Diese begünstigen sowohl die Ausstrahlung des Teints als auch die Befeuchtung und die Geschmeidigkeit der Haut.

*Bewegen Sie sich an der frischen Luft, um die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, und schlafen Sie mindestens acht Stunden pro Nacht, denn Schlafmangel ist Synonym für Augenringe, Tränensäcke, einen fahlen Teint und schlechtes Aussehen.

*Und zum Schluss: Lächeln Sie! Denn Lächeln erleuchtet das Gesicht auf ganz natürliche Weise.

2 - Leuchtkraft = Reinigung + Peeling

Für einen leuchtenden Teint und ein ebenmässiges Hautbild sind das tägliche Abschminken und die tägliche Reinigung, verbunden mit einem sanften Peeling ein bis zwei Mal pro Woche, unumgänglich. So werden abgestorbene Hautschüppchen eliminiert und der Teint bleibt klar.

*Die goldene Regel besteht aus dem Abschminken morgens und

abends, gefolgt von einem erfrischenden Tonic, beide Produkte abgestimmt auf Ihren Hauttyp.

*Für die beste und effizienteste Reinigung sind die rotierenden Gesichtsbürsten ein Must, denn Sie entfernen wirklich alles und regen die Mikrozirkulation der Haut an, die die nachfolgenden Pflegeprodukte optimal aufnehmen kann. Wenn Sie jedoch die klassische Methode vorziehen, besteht die beste Vorgehensweise darin, dass Sie Ihr Gesicht zuerst mit lauwarmem Wasser befeuchten, das Abschminkprodukt auftragen und es leicht einmassieren, dann gut abspülen und Ihr Gesicht sanft abtrocknen.

*Um die abgestorbenen Hautschüppchen zu eliminieren, ist ein bis zwei Mal pro Woche ein Peeling angezeigt. Je nach Hauttyp wählen Sie ein Produkt mit kleinen Scrubteilchen, die die Haut polieren, oder ein Produkt mit AHA (Frucht- oder Blütensäuren), das die Haut mit Enzymen reinigt. Beide regen die Mikrozirkulation an. Resultat: Eine klare, erfrischte Haut mit verfeinerter Struktur, ohne Unreinheiten und Glanz.

3 - Gepflegte Haut = befeuchtete Haut!

Eine gesunde, pralle und strahlende Haut ist eine optimal befeuchtete Haut. Einen Mangel an Feuchtigkeit kann auch die beste Foundation nicht vertuschen!

*Es ist also unumgänglich, eine Pflegeroutine festzulegen, die dem eigenen Alter und den Bedürfnissen der Haut entspricht. Vorzugsweise wird sie sich zusammenstellen aus einem Serum, das die Befeuchtung ins Hautgewebe einschleust und die Ausstrahlung boostet, einem abschwellenden, erfrischenden Produkt für die Augenzone, und einer befeuchtenden Tagescreme. Das morgendliche Schönheitsritual wird am Abend nach der gründlichen Reinigung mit einer nährenden, regenerierenden Nachpflege ergänzt, damit sich die Haut von den über den Tag erlittenen Strapazen erholen kann. Denn wenn Sie Ihre Haut nicht optimal pflegen, ist sie während des Tages allen schädigenden Umwelteinflüssen wie Feinstaub und freie Radikale ausgesetzt, die ihre Spuren in Form von Knitterfältchen, ausgeprägten Linien und Grauschleier hinterlassen.

*Um diese Pflegeroutine noch zu optimieren, ist ein Mal pro Woche eine regenerierende Befeuchtungsmaske ideal. Sie füllt die Wasserspeicher im Gewebe auf und sorgt für eine pralle, glatte, ebenmässige Haut mit mehr Ausstrahlung.

4 - Massage sorgt für rosige Wangen!

Eine manuelle Gesichtsmassage gibt der Haut neuen Pep. Sie regt die Mikrozirkulation an, unterstützt den Lymphfluss,

verbessert die Sauerstoffaufnahme der Zellen und kräftigt die Muskeln. Vorzugsweise führen Sie die Gesichtsmassage am Morgen beim Auftragen der Tagescreme durch. Erwärmen Sie die Creme in Ihrer Handfläche. Legen Sie die Hände flach auf das Gesicht, streichen Sie sanft mit schwachem Druck über die Stirn, über das Kinn und die Wangen, von der Gesichtsmitte gegen aussen, gegen die Schläfen und die Seiten des Halses (da sitzen die Lymphknoten, die die Giftstoffe ausscheiden und eine abschwellende Wirkung aus das Gesicht ausüben). Danach kreisen Sie sanft über die Wangen und kneifen einige Male die Haut der unteren Gesichtshälfte und der Lippenzone zwischen Daumen und Zeigefinger. Dann bearbeiten Sie die Augenzone mit leichten Klopfbewegungen mit den Fingerbeeren und erfrischen den Blick mit einem kleinen kalten Löffel, den Sie vorgängig für einige Minuten ins Tiefkühlfach gelegt haben.

5 - Der Trick mit dem Selbstbräuner!

Damit man sofort besser aussieht, kann man einen Selbstbräuner fürs Gesicht wählen, der für einen Bräunungsschimmer sorgt, so als hätte man das Wochenende an der Sonne verbracht. Aber übertreiben Sie es nicht, denn braune Flecken sind nicht gerade optimal. Und denken Sie daran, Ihre Haut vorgängig (möglichst am Abend vorher) zu peelen und gut zu befeuchten. Tragen Sie den Selbstbräuner gleichmässig auf das ganze Gesicht auf, inklusive untere Augenzone (aber nicht auf das Lid!), auf Hals und Ohren, aber sparen Sie die Lippen aus. Achten Sie auch darauf, ein eventuelles Zuviel des Produktes auf den Brauen zu entfernen, und waschen Sie sich die Hände gut nach der Anwendung.

6 - Tragen Sie ein leichtes Make-up auf!

Wenn Sie nicht Fan von Selbstbräunern sind, wird Ihnen die Lösung mit einer Glow Foundation einen Frühlingsteint aufs Gesicht zaubern. Decken Sie eventuelle Augenringe mit einem Korrekturstift ab. Wählen Sie eine BB oder eine CC Creme, reich an Licht reflektierenden Pigmenten, die Ihnen sofort zu gutem Aussehen verhelfen. Betonen Sie die Konturen mit einem Sonnenpuder, den Sie mit einem grossen Kabuki-Pinsel auftragen. Geben Sie einen Hauch Blush in Koralle oder Rosa auf die Wangen, eine Pastellfarbe auf die Augenlider, einen leuchtenden Gloss in Orange oder Rosa auf die Lippen. Fertig!

Der Tipp der Expertin Daisy De Iaco, Dermografin



Daisy De Iaco

Der „Effet Papillon“: Ausschliesslich für Ihre Augen!
Daisy De Iaco, Dermografin und seit 28 Jahren Schweizer Pionierin im Bereich des permanenten und rekonstruktiven Make-ups, zieht eine sehr selektive Kundschaft an. Sie hat ihr eigenes Label „La Griffe de Daisy“ geschaffen, und präsentiert als Exklusivität den „Effet Papillon“ (Schmetterlings-Effekt) - den permanenten Lidschatten!



Der „Effet Papillon“ wurde erfunden, um die Augenfarbe hervorzuheben. Dies mit der Kreation eines permanenten Lidschattens in Form eines subtilen Regenbogens, indem man mit seinen 7 Farben spielt: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett... Genauso, wie der Schmetterling mit seinem magischen Flügelschlag sinnliche Pigmente entfaltet. Weshalb dieses Augen-Makeup? Im Laufe der Jahre haben die Augenlider die Tendenz, einzufallen, abzusinken und von kleinen Fältchen übersät zu werden. Das sorgt für einen müden Blick. Dank des „Effet Papillon“ ist das alles nur noch eine schlechte Erinnerung! Denn mithilfe dieses innovativen Permanent-Makeups werden alle Zeichen der Zeit korrigiert.
Text Chantal-Anne Jacot, Fotos Anne Piralla - L'Instant Photo
www.lagriffededaisy.ch - www.daisyinstitut.ch

Das Shopping von BI

Für eine glatte, verfeinerte Haut mit unglaublicher Ausstrahlung in weniger als fünf Minuten: **Radical Express Delivery Enzyme Peel** Als Kur ein bis drei Mal pro Woche, um die Haut zu entschlacken, ihr neue Vitalität zu schenken und ihre Ausstrahlung zu boosten: **Masque 105 von Yon-Ka**

Für die Kreation ihres eigenen Massage-Rituals der Augenzone - liften, reparieren, stärken: **Serum Lifting Contour des Yeux von La Mer** „Shake, shake“. Man schüttelt den Flakon für einige Tropfen des ultra leichten Aqua-Gels, das die Haut mit einem transparenten Make-up Finish korrigiert, verschönert, schützt und aufpolstert: **Dior Hydra Life Water BB 020 SPF30**

Diese Selbstbräuner-Milch enthält zwei natürliche Zuckerarten und schenkt im Handumdrehen einen verblüffend natürlichen Bräunungsschimmer. **Lait Fondant Auto-Bronzant Visage et Corps von Clarins**

