



DEINE HAUTDIAGNOSE

TROCKENE
HAUT
OHNE
BESONDERE
TENDENZ

Meine 10 besten Tipps, wie du deine
Haut mit einem natürlichen und
ganzheitlichen Ansatz pflegen und
verschönern kannst

VON GÉRALDINE

Bravo, dass du dir die Zeit genommen hast, deine Haut und ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen!

Ich freue mich, dass ich dich anleiten und dir meine Ratschläge mitteilen kann, die ich in mehr als fünf Jahren gesammelt habe, in denen ich Menschen dabei geholfen habe, ihre Haut auf natürliche Weise zu pflegen.

Zunächst einmal: Warum ist die Haut trocken?

Von Natur aus fehlt es der Haut an Lipiden und essentiellen Fettsäuren, die den Lipidkitt der Haut bilden. Sie ist schlecht vor äusseren Einflüssen geschützt und neigt dazu, viel Wasser zu verdunsten, da die Hautbarriere aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Wie versprochen, hier sind meine 10 Tipps speziell für trockene Haut:



STOPPEN ODER BEGRENZEN

1. **Konventionelle Kosmetika einschliesslich Make-up verwenden** und das aus mehreren Gründen:

- Sie enthalten umstrittene Inhaltsstoffe, die ein Risiko für die Gesundheit und die Umwelt darstellen.
 - Ihre Konzentration an Wirkstoffen ist sehr gering und damit auch ihr Nutzen für die Haut.
 - Sie enthalten viele unerwünschte Substanzen, die die Haut angreifen, schwächen oder schäbig aussehen lassen.
-

2. **Produkte verwenden, die nicht auf die Bedürfnisse trockener Haut abgestimmt sind:**

Dies gilt insbesondere für Kosmetika, die Alkohol, Parfüm, Körner (Peelings) oder auch schäumende Substanzen (Waschmittel) enthalten. Diese Produkte sind oft viel zu aggressiv für die Haut, obwohl auf dem Etikett versprochen wird, sie verwenden zu können.

3. **Deine Schönheitsroutine sehr regelmässig zu wechseln:**

Die Haut braucht 4 bis 6 Wochen, um sich zu erneuern, also macht es keinen Sinn, alle zwei Wochen die Produkte zu wechseln, nur weil du das Gefühl hast, dass sie dir nicht gut tun.

Sei geduldig, im Durchschnitt sagt man, dass es drei Erneuerungszyklen braucht, also idealerweise vier Monate, um wirklich beginnen zu können, die Auswirkungen des Produkts langfristig zu bewerten.

4. **Zu denken, dass die Feuchtigkeit der Haut von Kosmetika kommt:**

Um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, muss man trinken und Lebensmittel essen, die reich an Wasser und Mineralien sind!

Pflegeprodukte spenden keine Feuchtigkeit, sie bilden entweder einen okklusiven Film auf der Hautoberfläche oder füllen die Lücken im Lipidkitt, um den Wasserverlust zu begrenzen und besser zu binden. Das Konzept der *Feuchtigkeitscreme* ist also Marketing, um genau zu sein, müsste man von einer Anti-Dehydrierungscreme sprechen.

5. **Marketing-Versprechen glauben (Vorsicht vor Green Washing):**

Pass auf, dass du nicht auf Greenwashing und Marketingversprechen hereinfällst, die zu schön sind, um wahr zu sein. Zum Beispiel wird dich kein Produkt in nur zwei Tagen dauerhaft von deinen Hautproblemen befreien können. Nur die Inhaltsstoffe und damit die Zusammensetzung des Produkts sollten deine Wahl beeinflussen.



WÄHLEN UND BEVORZUGEN

6. **Verwende wirkstoffreiche Naturkosmetik:**

Das sind die Wirkstoffe, die auf der Haut einen echten Unterschied machen und sie dazu anregen, an ihrem vollen Potenzial zu arbeiten.

Wenn du eine natürliche, auf deine Bedürfnisse abgestimmte und wirkstoffreiche Pflegeroutine verfolgst, arbeiten die Kosmetika mit deiner Haut zusammen, um sie zu verschönern und ihr zu helfen, zu einem besseren Gleichgewicht und mehr Wohlbefinden zu gelangen.

7. **Entdecke die unglaublichen Vorteile von Pflanzenölen:**

Pflanzenöle ermöglichen es, die Haut insgesamt zu verschönern, und sie ersetzen wunderbar die traditionelle Creme (die wenig interessant ist, da sie durchschnittlich 70 % Wasser enthält, das der Haut keine Vorteile bringt). Sie schützen die Haut, nähren sie und beugen auch dem Feuchtigkeitsverlust vor.

Ich empfehle, sie in Synergie zu verwenden und zwei Arten von Pflanzenölen zu kombinieren, um ein optimales Ergebnis zu erzielen:

- Öle, die einen filmbildenden Effekt haben, um den Wasserverlust zu begrenzen, wie Jojobaöl, Macadamiaöl, Aprikosenöl oder Baobaböl.
- Öle, die die Hautbarriere stärken und der Haut helfen, ihren Feuchtigkeitsgehalt besser zu bewahren, wie Borretsch-, Hanf- oder Wildrosenöl.

8. **Stelle selbstgemachte Masken her:**

Deine Küche ist voll von Produkten, die deine Haut lieben wird. Hast du schon einmal eine Honigmaske ausprobiert? Sie ist eine magische Zutat, die sich sehr gut für trockene Haut eignet und die Wirkung haben wird, die Haut zu nähren, zu beruhigen, Feuchtigkeitsverlust zu verhindern, sie weich zu machen und die Zellerneuerung zu fördern. Wähle einen cremigen, möglichst rohen Bio-Honig und lass ihn 15-20 Minuten auf der gereinigten Haut einwirken, bevor du ihn abspülst.

9. **Betrachte deine Ernährung als sehr wichtig für eine schöne Haut:**

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Haut: Es ist wichtig, hochwertige Lebensmittel zu sich zu nehmen, die lebendig, roh und reich an wichtigen Nährstoffen (Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen usw.) sind.

Achte auch darauf, täglich ca. 80 g hochwertige Fette zu dir zu nehmen, ein wichtiger Nährstoff, wenn du von Natur aus trockene Haut hast. Und natürlich darfst du nicht vergessen, täglich 1,5 Liter Wasser und zuckerfreie Alternativen zu trinken.

10.

Nimm einen kritischen Standpunkt ein:

Ich empfehle, dass du lernst, bestimmte unerwünschte Inhaltsstoffe zu erkennen. Nur die Etiketten können Aufschluss über die Qualität und Unbedenklichkeit eines Produkts geben.

Um dir dabei zu helfen, gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Apps, aber sei vorsichtig, denn nicht alle haben den gleichen Anspruch an die Klassifizierung von Inhaltsstoffen. Ich empfehle dir, immer die Daten von mindestens zwei Anwendungen (z. B. INCI beauty und Clean beauty) miteinander zu vergleichen.

Auf kosmetischer Ebene: Wie kann man trockene Haut ins Gleichgewicht bringen?

Es ist notwendig, die Hautbarriere zu stärken, um den Wasserverlust zu begrenzen, und reichhaltige, schützende Substanzen aufzutragen, um den Mangel an Talg auszugleichen.

Ich empfehle eine minimalistische und effektive Routine mit 4 hochkonzentrierten Wirkstoffprodukten, die du täglich verwenden solltest, um natürlich schöne Haut zu haben:

- 1) Abschminken und Reinigen der Haut mit sanften Produkten, die den Hydrolipidfilm respektieren
- 2) Tonisieren mit einem Hydrolat aus der Destillation von Pflanzen
- 3) Die Haut schützen, nähren und Feuchtigkeitsverlust vorbeugen mit einer Synergie aus Bio- und Premium-Pflanzenölen



Mein Angebot für dich

Das Ziel von green beauty square ist es, dich auf dem Weg zu einer schönen und gesunden Haut auf natürliche Weise zu begleiten. Alle Hauttypen können von den Vorteilen der pflanzlichen Öle und der natürlichen Pflege mit konzentrierten Wirkstoffen profitieren.

Speziell für trockene Haut habe ich die **Green Routine Nr. 2** entwickelt, die es dir ermöglicht, deine Haut täglich mit sehr sanften Produkten zu pflegen, die auf deine speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Produkte, aus denen sich diese Routine zusammensetzt, haben den Effekt, die Haut auf natürliche Weise zu stärken: Sie wirken schützend, pflegend und gegen Feuchtigkeitsverlust.

Du kannst die Routine entdecken, indem du hier klickst und in den ersten 48 Stunden nach deiner Diagnose von einem exklusiven Rabatt von 10% profitierst.

Ich hoffe, dass die geteilten Ratschläge für dich hilfreich sind und dich dazu inspirieren, deine Haut auf natürliche Weise zu pflegen!



Merzi!

Ich stehe dir natürlich mit grossem Vergnügen zur Verfügung, wenn du Zweifel oder Fragen hast.



gruezi@greenbeautysquare.com
www.greenbeautysquare.com
@greenbeautysquare