

Schönheit ist

natürlich

Wunderbar entspannen beim Schwitzen – ab in die Sauna!

In der kalten Jahreszeit in der Sauna zu schwitzen ist einfach herrlich und wunderbar geeignet, um den Alltagsstress zu vergessen. Probieren Sie beim nächsten Saunabesuch Salz oder Honig aus, um Ihrer Haut zusätzlich etwas Gutes zu tun.

Honiganwendung Sie benötigen flüssigen, handelsüblichen (Tuben-)Honig, von cremigem Honig ist abzuraten. Tragen Sie den Honig während des Saunaganges auf die bereits schwitzende Haut auf. Machen Sie sich keine Gedanken – der Honig verliert auf der Haut seine Klebrigkeit. Er zieht schnell ein und bewirkt eine beschleunigte Porenöffnung. Zudem nähren seine Inhaltsstoffe die Haut und machen sie streichelzart.

Nach dem Saunabesuch brausen Sie sich nur kurz ab. Auf Seife oder späteres Eincremen können Sie verzichten, denn der Honig hat einen glättenden und rückfettenden Effekt auf die Haut. Sie sieht zart aus und fühlt sich wunderbar weich an.

Salzanwendung Mit grobkörnigem Meersalz erreichen Sie während des Saunierens einen Peeling-Effekt. Tragen Sie das Salz dabei auf die schwitzende Haut mit kreisenden Bewegungen auf. Hornzellen werden dabei abgerieben, die Durchblutung angeregt und eine Zellerneuerung bzw. Regeneration der Haut bewirkt.

Die Porenöffnung lässt Schweiß und Talg besser abfließen, zudem reduzieren Sie bei

dieser Anwendung Verhornungen. Reiben Sie das Salz an Armen und Beinen möglichst in Richtung Herzgegend ein, um den Lymphstrom optimal anzuregen.

Leiden Sie unter sehr trockener Haut oder Neurodermitis, sollten Sie auf die Salzanwendung verzichten, um Ihre Haut nicht zusätzlich zu reizen. Ebenso ist bei der Abreibung im Gesicht auf vorsichtigen Druck und die Aussparung der Augen unbedingt zu achten.

