



Björn Donner

Beauty-Coach, Hairstylist, Visagist,
Kosmetiker, Farb- und Stilberater

info@bjoern-donner.de

Beauty

EXPERTEN-TIPP

DETOX für Haut & Haar –

Erwachen Sie aus dem Winterschlaf!

Verabschieden Sie sich vom winterlichen Ballast: Mit diesem entschlackenden Detox-Programm bringen Sie fahle Haut und stumpfes Haar wieder zum Strahlen.

Detox für Ihr Haar Gönnen Sie Ihrem Haar ein Verwöhnprogramm! Reinigungs-, Pflege- und Stylingprodukte hinterlassen viele Chemikalien – das macht die Haare glanzlos und schädigt ihre Gesundheit. Oftmals erreicht man mit zu viel Pflege genau das Gegenteil vom erhofften Ergebnis: Übergepflegte Haare werden schneller strählig und schwer, weil zu viele Produkte Ablagerungen hinterlassen.

Waschen Sie Ihre Haare mit einem milden Detox-Shampoo (ohne Sulfate und Parabene), das Ihre Haare von Ablagerungen durch Pflege- und Stylingprodukte befreit. Als nächstes ist ein Kopfhautpeeling an der Reihe. Tragen Sie das Produkt mit kreisförmigen Bewegun-

gen auf, arbeiten Sie es von den Ansätzen bis zu den Spitzen ein. Waschen Sie das Peeling gründlich aus – am besten wieder mit dem Detox-Shampoo. Ein reichhaltiger und beruhigender Conditioner spendet den Haaren anschließend Feuchtigkeit. Als letztes spülen Sie Ihre Haare mit kaltem Wasser ab, damit sich die Poren schließen und das Haar wieder glänzt. Jetzt fühlen sich Ihre Haare und die Kopfhaut wieder leicht, strahlend, sauber und erfrischt an. Die Pflege- und Stylingüberbleibsel im Haar können Sie auch mit ausgiebigen Bürstenstrichen entfernen. Benutzen Sie dafür am besten eine Bürste mit Wildschweinborsten.

Detox für Ihre Haut Schluss mit unreiner Haut, Mitessern, Pickeln und einem grauen Teint! Besondere Detox-Cremes, -Peelings und -Kapseln entgiften und säubern die Haut optimal. Reinigen Sie die Gesichtshaut vor dem Auftragen gründlich, damit die Wirk-

stoffe gut einziehen können. Die speziellen Cremes beinhalten Vitamine und reichhaltige Aktivstoffe. Diese reinigen die Haut von Schadstoffen, regenerieren und stärken den hauteigenen Schutzmechanismus. Lassen Sie sich beim Kauf eines geeigneten Detox-Produktes in der Apotheke beraten. Sind Sie mit der Detox-Kur durch, sollten Sie Ihrem Teint eine Pause gönnen. Unsere Haut wird jeden Tag rund 200 chemischen Stoffen ausgesetzt, u. a. auch durch zu viel Pflege.

Geben Sie Ihrer Haut eine dreiwöchige Auszeit und beschränken Sie sich während dieser Zeit auf Cremes, die das Wesentliche beinhalten: Fett und Feuchtigkeit. Verzichten Sie in diesen 21 Tagen auf künstliche Parfümstoffe und Konservierungsmittel – je weniger Inhaltsstoffe, desto besser. Nach der Auszeit strahlt Ihre Haut von ganz allein. Danach können Sie wieder zu reichhaltigeren Cremes greifen.

Gleiches gilt fürs Make-up: Verzichten Sie auf zu viele Inhaltsstoffe und setzen Sie auf Make-up mit mineralischen Pigmenten. Diese schützen die Haut wie ein Film, lassen sie dabei aber atmen. Mineral-Make-ups können die Poren nicht verstopfen, weil sie ölfrei sind. Darüber hinaus haben sie eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung.

Nicht zu vergessen: Licht und Luft!

Das Beste, das sie Ihrem Körper jetzt geben können, sind lange Spaziergänge an der frischen Luft und viel natürliches Licht, damit die Vitamin D-Produktion im Körper angekurbelt wird. Nicht nur, dass wir unseren Körper entgiften, wir fühlen uns auch gleich viel glücklicher durch Vitamin D.

Herzlichst, Ihr