



Unsere **5** Beauty-Geheimnisse für einen

SCHÖNEN HALS

ZUPFMASSAGE: Selbst bei sehr schlanken Menschen enthält die Partie unterhalb des Kinns relativ viel Fettgewebe. Diese Polster erliegen irgendwann der Schwerkraft. Ergebnis: Na, Sie wissen schon... Und natürlich lässt auch keine Creme der Welt ein Doppelkinn verschwinden. Aber wer dazu neigt, kann die Durchblutung des Gewebes mit Zupfmassagen anregen (jeden Morgen ein paar Minuten) und es damit auf Dauer etwas straffen. Beginnen Sie dafür in der Mitte Ihres Kiefers und heben Sie mit Daumen und Zeigefinger entlang des Kieferknochens kleine Hautpartien an, halten Sie diese kurz und lassen Sie sie dann wieder los. Wandern Sie so nach außen, um ein Absinken des Gewebes zu verhindern. Sie sehen: Es ist wirklich ganz einfach, neben der richtigen Hautpflege die Haut aktiv zu unterstützen. Apothekentip: Persönlich abgestimmte hyaluronsäurehaltige Pflege verlängert die Wirkung!

Auch über Ihre **ERNÄHRUNG** können Sie Ihr Hautbild und die Versorgung der Zellen steuern. Trinken Sie Tees aus Ihrer Apotheke – denn die Flüssigkeitsdepots der Haut sollten immer gefüllt sein – das beugt Falten vor! Mit Medizinteas können Sie auch immer abwechslungsreich die Haut bei ihrer Arbeit unterstützen. Heisser Tip: Ackerschachtelhalm oder auch zinnkraut genannt!

Versuchen Sie außerdem auf Fertigprodukte sowie auf übermäßig fettiges Essen zu verzichten, denn auch das schlägt sich in der Haut nieder! Frisches Obst und Gemüse mit Antioxidantien bringen Ihrer Haut und Ihrem Körper wesentlich mehr!

HAUTREINIGUNG: Achten Sie darauf, dass Sie, falls Sie Make-up verwenden, sich abends gründlich abschminken und auch am Dekolleté Rückstände von Puder etc. mit klarem Wasser oder einer Reinigung aus der Apotheke entfernen. *Apothekentip:* Rizinusöl zum Reinigen verwenden! Gibt es in gereinigter hoher Qualität in der Apotheke!

Völlig kostenlos und ein wahres Wundermittel ist außerdem der **SCHLAF:** Gehen Sie abends nicht zu spät ins Bett (bis 22 Uhr) und Sie werden sehen, wie entspannt und frisch Sie in der Früh sein können und wie blendend Sie aussehen! *Apothekentip:* Traditionelle tibetische Medizin aus der Apotheke hilft zu entspannen.

Mit diesen Tipps sollte der Schwanenhals Ihnen kein Kopfzerbrechen machen. Probieren Sie doch einfach aus, mit welcher Pflege Sie glücklich sind und was Ihnen persönlich guttut. Und das wird man Ihnen dann auch ansehen!



HYPERPIGMENTIERUNG UND OPS

Zu viel Sonne lässt Pigmentflecken auf dem Dekolleté entstehen. Die Strahlen treffen mit steilem Einfallwinkel auf diese Partie, die Verbrennungsgefahr ist also groß. Sonnenschutz das ganze Jahr hindurch ist Pflicht.

Zusätzlich kann Spezialpflege die Flecken mildern.

Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten!



EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus⁺

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM