

Tavaszi készülődés

Bár még hideg szeles idő van, azért nem árt már most felkészülni a tavaszra. Arcunknak és testünknek elsősorban egy alapos tisztításra, radírozásra van szüksége, melyet legjobb, ha szakember végez. A bőr mélyére jutó hatóanyagok megszabadítják a bőrt a télen felgyülemlett faggyútól, zsíroktól és a megvastagodott szarurétegtől az arcon és a testen egyaránt. A tökéletesen megtisztított és hidratált bőr képes csak a hatóanyagokat felvenni, a vitaminokat hasznosítani. Bőrünk ragyogó, sima, és rugalmas lesz egy ilyen kezelés után.

A kezelés menete:

A vízzel megtisztított bőrt típusának és állapotának megfelelő radírral tetőtől talpig átdörzsöljük, majd újra lemossuk. Ezt követően tápláló vitaminos gyógynövénykivonatokkal dúsított krémet masszírozunk a bőrbe, s helyreállítjuk annak nedvességszabályozó rendszerét. Még látványosabb eredményt érhetünk el, ha ultrahangos kezelést is alkalmazunk. Ez fokozza a bevitt anyagok beépülését, illetve a kollagén rostokat is stimulálja. Kezelésünk egész február hónapban akciósan vehető igénybe, hogy ön még szebb legyen.

Vitaminpótlás

A vitaminpótlás fontos a tavaszi „beinduláshoz”. Lehetőség szerint fokozzuk a szokásos vitaminbevitelünket gyümölcsből és zöldségből. Ügyeljünk rá, hogy a napi folyadékbevitelünk optimális legyen.(2-2,5 liter szénsavmentes ásványvíz, vagy gyógyteák.)

Fényvédelem

Már a kora tavaszi napnak is van ereje, ezért akinek érzékeny a bőre, vagy szeplős, májfoltos, az fokozottan figyeljen arra, hogy megfelelő fényvédő nélkül ne menjen a szabadba.

Méregtelenítés

A mozgásszegény életmód, a vitaminok esetleges hiánya vagy csökkent bevitel, a zsíros nehezebb téli étkezések megteszik a magukét. Fontos a méregtelenítés. Ilyenkor a télen felgyülemlett méreganyagokat kitisztítjuk a szervezetből, ezáltal frissebbek, egészségesebbek és ellenállóbbak leszünk. Javasolom a talpméregtelenítést azoknak, akik nem akarnak koplalással esetleg lábójtkúrával tisztulni. A talpméregtelenítésnél fél óra pihenéssel egybekötött kezelésekkal érjük el a kívánt eredményt. Bővebben tájékozódhatnak erről a TALPMÉREGTELENÍTÉS menüpontban, vagy az ASTERO szalonban. Szeretettel várom érdeklődésüket ingyenes tanácsadással.

Szépségtippek

Sápadt ajkak vérellátását javíthatjuk, ha reggelente egy percre puha fogkefével lágyan átmasszírozzuk. Ha citromlével átdörzsöljük, élénkebb, pirosabb lesz. Ezt követően enyhén krémezzük át. A kiszáradt cserepes sarkat vagy térdet egy félbevágott tengeri sóval beszórt citrommal naponta dörzsölje át, majd zsíros krémmel ápolja. A hidegtől száraz kipirosodott bőrt megnyugtatja és hidratálja a méz és a tejszín keveréke. 2 evőkanál mézet keverjen össze 1 teáskanál tejszínnel, Kenje fel a bőrre, majd 20 perc után langyos vízzel mossa le.