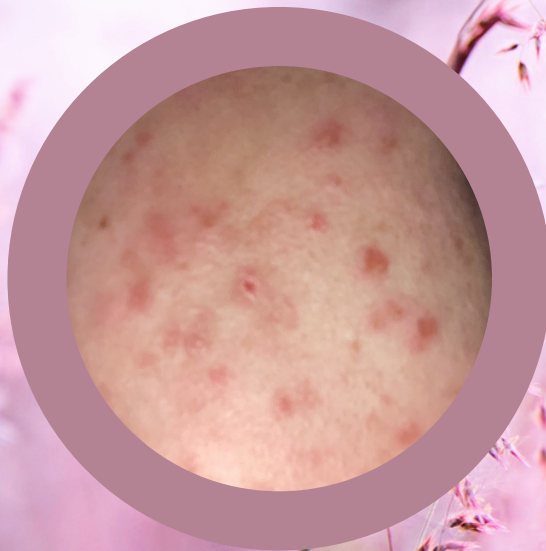


Pflege mit Plan für unreine Haut



Reinigung

Die gründliche und regelmäßige Reinigung ist gerade bei unreiner Haut der wichtigste Bestandteil der Pflegeroutine.

Ganz entscheidend für eine gesunde Haut sind Hautflora und Säureschutzmantel.

Tenside entfetten die Haut und zerstören den natürlichen Säureschutzmantel. Grundsätzlich gilt: Je stärker etwas schäumt, umso mehr Tenside sind enthalten. Du erkennst sie in den Inhaltsstoffen an der Endung "Sulfat".

Durch das Entfetten und die Zerstörung des Säureschutzmantels verliert deine Haut schneller Feuchtigkeit und kann stärker verhornen. Sie ist nun anfälliger für Keime. Dein Körper versucht außerdem dem Feuchtigkeitsverlust durch eine höhere Talgproduktion entgegen zu wirken.

Ein Teufelskreis aus immer stärkeren Verhornungen, noch mehr Unreinheiten und immer fettigerer Haut hat begonnen.

Reinigung

Tägliche Reinigung:

Nutze am Morgen und am Abend ein natürliches und mildes Reinigungsprodukt ohne Tenside.

Meine Produktempfehlung:

FRESH cleanser (Werbung)

Entferne danach Rückstände und reguliere PH-Wert sowie Talgproduktion mit einem Tonic.

Meine Produktempfehlung:

FRESH tonic pure (Werbung)

Tiefenreinigung alle 2 - 3 Tage:

Befreie deine Haut alle 2 - 3 Tage Abends gründlich von Verhornungen. Befeuchte sie mit warmem Wasser um die Poren zu öffnen und trage mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen ein Peeling auf. Spare stark entzündete Stellen aus!

Produktempfehlung:

FRESH scrub (Werbung)

Feuchtigkeit

Ist deine Haut dehydriert, produziert sie vermehrt Talg, um nicht vollends auszutrocknen.

Ein Hydroserum spendet deiner Haut Feuchtigkeit, so dass weniger Talg produziert wird.

Eine gut mit Feuchtigkeit versorgte Haut sieht außerdem gesunder und strahlender aus.

Ein Serum ist dünnflüssiger als eine Creme, enthält wesentlich mehr Wirkstoffe und seine feinen Moleküle dringen in tiefe Hautschichten ein. Dort wirkt es besonders nachhaltig.

Die Wirkung eines Serums ist meist erst bei regelmäßiger Anwendung über einen längeren Zeitraum sichtbar bzw. spürbar, dafür jedoch wesentlich größer als bei einer Creme.

Meine Produktempfehlung:
FRESH hydro serum (Werbung)

Pflege

Trage morgens und Abends nach dem Feuchtigkeitsserum eine leichte Creme auf. Eine Creme besteht aus größeren Molekülen als ein Serum und zieht nur in die oberste Hautschicht ein. Sie bildet eine Schutzschicht gegen Umwelteinflüsse und hält die Feuchtigkeit in der Haut.

Meine Produktempfehlung für den Morgen:

[FRESH cream light \(Werbung\)](#)

Meine Produktempfehlung für den Abend:

[FRESH overnight face treatment \(Werbung\)](#)

Trage morgens nach der Creme Sonnenschutz auf. Sommer oder Winter - UV-Strahlen schädigen die Haut in der Tiefe. Meinen Blogartikel findest du [hier](#).

Meine Produktempfehlung:

[FRESH sunscreen face \(Werbung\)](#)

[4-teilige Basis-Pflegeserie](#)
[im Set \(Werbung\)](#)