

Hautpflege im Sommer mit NUAD ÖI®

Pflegetipps für eine gesunde, strahlende Haut im Sommer



Genießen Sie die Leichtigkeit des Sommers

Endlich können wir wieder draußen sitzen, tagsüber ausgiebige Sonnenbäder nehmen und abends lange, laue Sommernächte genießen.

Und natürlich wollen wir im Sommer die Sonne richtig genießen. Dies ist in gewissem Maße gesund. Wir brauchen die Sonne und das Licht! Sie fördert nicht nur unser seelisches Gleichgewicht, sondern auch die Bildung von Vitamin D.

Vitamin D ist lebensnotwendig für unser Immunsystem und den Knochenbau.

Trotzdem wird unserer Haut im Sommer einiges abverlangt. Die Luft im Sommer ist meist sehr trocken, zusätzlich setzen wir die Haut vermehrt UV-Strahlen aus und schwitzen natürlich auch vermehrt. Dies kann zu vorzeitiger Hautalterung führen und zu sogenannten Sommerpickeln.

Schützen und pflegen Sie Ihre Haut in dieser wunderbaren Jahreszeit richtig

Weshalb NUAD ÖI®?

Die einzigartige Zusammensetzung verleiht ihrer Haut jugendliche Schönheit, glättet, schützt, und spendet Feuchtigkeit.

- Mandelöl (leichter UV-Schutz durch Vitamin E & feuchtigkeitsspeichernd)
- Aloe Vera (entzündungshemmend & feuchtigkeitsspeichernd)
- Die ätherischen Öle von Jasmin und Lotos sind reich an Antioxidantien, pflegen zellerneuernd und beugen der Hautalterung vor

Sorgfältig verarbeitet sind diese wertvollen Inhaltsstoffe ein unschlagbares Team zum Schutz ihrer Haut!

Kennen Sie schon unsere erfrischend/kühlende Sprays für unterwegs? Eine Wohltat gerade nach vielen Sonnenbädern

Nehmen Sie eine leere kleine Sprühflasche, füllen diese mit Wasser und ein paar Tropfen NUAD ÖI®. Sprühen Sie sich immer mal wieder damit ein, bitte vorher immer aufschütteln.

DAS NUAD® Körperspray kühlt, schützt und pflegt die Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Gerade für lange Sonnenbäder am Strand ist dies für unsere Haut eine Wohltat, aber auch für Spaziergänge zum Erfrischen für zwischendurch.

Tipp:

- Für noch mehr Erfrischung können sie auch einen kleinen Spritzer Zitronensaft dazu geben.
- Oder: 50 ml Mineralwasser mit ein 2-3 Tropfen NUAD Öl® und 1 TL Gurkensaft oder Aloe-Vera Saft.

Anwendung:

Bitte vor dem Auftragen immer aufschütteln!

Achten Sie bitte bei der Zubereitung darauf, dass Sie nur reinen Saft verwenden. Reste von Zitrone oder Gurke verstopfen sonst den Sprühkopf.

Alle Rezepte zu unseren erfrischenden Körpersprays finden sie [hier](#).

Feuchtigkeitsspendende Masken

Je nachdem wie ihre Haut zu Trockenheit und Juckreiz neigt, gönnen Sie sich 1x in der Woche oder öfter eine feuchtigkeitsspendende Maske.

Joghurtmaske:

1 TL Joghurt mit ein wenig Honig und etwas geraspelter Gurke vermischen und auf die Haut auftragen. Ca. 10 Minuten einwirken lassen, dann mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Pflegen Sie ihre Lippen ausreichend

Auch unsere Lippen sind empfindlich.

- Mit dem NUAD Öl® Roll-On für unterwegs pflegen und schützen Sie Ihre Lippen pflegen und schützen.

Abends pflegen sie ihre Lippen mit einer nährenden Feuchtigkeitsmaske

- Einen Teelöffel Honig und 1- 2 Tropfen NUAD Öl® auf die Lippen auftragen und nach ein paar Minuten wieder abwaschen.

Duschen Sie nach dem Schwimmen in chlorhaltigen Bädern oder dem Meer

Sie haben bereits Hautprobleme, dann beachten Sie besonders nachfolgenden Ratschlag: Befreien Sie Ihre Haut nach dem Schwimmen sofort von Chlor und Meersalz, denn diese trocknen die Haut aus.

Wenn Sie duschen, duschen Sie bitte kalt oder lauwarm. Zu heiße Bäder/Duschen erhöhen den Feuchtigkeitsverlust und schwächen die Elastizität der Haut.

Trinken Sie ausreichend für eine strahlende Haut

Klar jeder weiß, dass wir genügend trinken sollten. Denn die Flüssigkeit, die wir über das Schwitzen verlieren, sollten wir so gut wie möglich ausgleichen. Dies trägt auch zu einem strahlenden Hautbild bei.

Tipp: Sie trinken gerne Wasser mit Kohlensäure? Viele von uns vertragen keine Kohlensäure, ohne es zu merken. Greifen Sie lieber zu stillem Wasser, denn eine gesunde Verdauung trägt sehr viel zu einem gesunden und strahlenden Hautbild bei.

Eine gesunde Ernährung kann die Zellerneuerung positiv beeinflussen

Wie schon erwähnt trägt eine gesunde Verdauung zu einem gesunden Hautbild bei.

Im Sommer vertragen wir leichte Kost oft besser als schwere üppige Mahlzeiten. Sorgen Sie weiterhin für einen gesunden Vitaminhaushalt, dies kann ihre Zellerneuerung positiv anregen (z.B. Lachs, frisches ungespritztes Obst und Gemüse).

Auch im Sommer können wir in die Sauna

Dies fördert die Durchblutung und damit die Regeneration der Haut.

Wer sich das im Sommer gar nicht vorstellen kann, kann auch auf "Warm-Kalt" Duschen zurückgreifen.

So oder so sollten Sie danach Ihre noch feuchte Haut mit ein paar Tropfen NUAD Öl® verwöhnen. Sie geben damit Ihrer Haut genügend Feuchtigkeit zurück.

Heißes Duschen vermeiden

Wer gerne duscht, sollte im Sommer am besten nur lauwarmen Wasser nutzen und nicht zu lange Duschen.

Heißes Wasser kann Ihre Haut nämlich zusätzlich austrocknen! Danach kalt nachduschen, dies erfrischt und fördert zusätzlich die Durchblutung Ihrer Haut.

Tragen sie nach dem Duschen bequem Ihr NUAD Öl® mit unserem 75ml Roll ON auf die noch feuchte Haut auf und spüren Sie sofort die wohltuende Wirkung!



Ihr [Angebot finden Sie hier >>>](#)

Zum Schluss noch einige Punkte auf, die sie achten können, um eine gesunde und gepflegte Haut zu erhalten:

Gerade im Sommer ist unsere Haut sehr beansprucht durch die trockene, heiße Luft und natürlich das Schwitzen. Diese Tipps können ihnen zusätzlich helfen, um ihr Hautbild zu verbessern oder zu erhalten.

Saubere Schminkutensilien - weniger Make-up ist mehr - reinigen sie ihre Haut

Benutzen sie nicht zu viel Make-up, achten sie auf gereinigte Schminksachen (Schwamm, Pinsel etc. 1x Woche reinigen), reinigen sie ihre Haut morgens und abends gründlich mit unseren [100% Oeko Abschminkpads](#)

Bettwäsche mindestens alle 2 Wochen wechseln

Der menschliche Körper gibt in der Nacht ca. 1 – 1/2Liter Flüssigkeit ab. Wenn Sie zudem unter einer Hausstauballergie leiden, ist es sogar ratsam alle Woche zu wechseln. Die verhielt Ihnen zu einem gesunden und vor allem milbenfreien Schlaf.

Handy- und Sonnenbrille reinigen

Denn diese liegen auf der Haut und sind voller Bakterien.

Nicht zu viel Sonne

Schützen Sie sich mit einem ausreichenden UV-Schutz und einer After Sun Pflege.

Tipp: Zur After Sun Pflege einige Tropfen NUAD Öl® auf der gereinigten noch feuchten Haut verteilen.

Keine zu salzhaltiger Ernährung

Zuviel Salz sorgt für Wassereinlagerungen unter der Haut. Folgen können Cellulite sein. Stattdessen können sie frische Kräuter in das Essen geben.

Treiben Sie Sport, bewegen Sie sich ausreichend

Dies baut die Muskeln auf und die Haut wird fester, auch die Durchblutung wird angeregt.

Sie meditieren gerne, Yoga gehört zu Ihrem Entspannungsprogramm?

Viele Therapeuten empfehlen vor Beginn der Übungen ein paar Tropfen NUAD Öl® auf die Chakren zu geben. NUAD Öl® aktiviert die Chakren und sorgt gleichzeitig für einen freien Energiefluss.

Möchten Sie weitere Tipps und Informationen?
Dann kontaktieren sie uns gerne persönlich, folgen sie uns auf Facebook oder melden sie sich in unserem Newsletter an.

Wir wünschen einen schönen Sommer

Ihr Nuad Team!

NUAD Öl® Ein Tropfen  bewegt Ihre Welt

Nuad - OneForLove GmbH
Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713 info@oneforlove.de
Shop www.nuadoel.de Informationsseite www.oneforlove.de

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.