

Sauberer Teint für ein frisches Aussehen

Unsere Haut vergisst diese Sünde nie: mit Make-up ins Bett gehen. Ein gereinigter Teint fühlt sich entspannt an und lässt uns ruhig schlummern

► **Sanft klären**
Milde Reinigung von Gesicht, Augen und Lippen: „Abschminkfluid“ (200 ml, ca. 4 Euro). Von Garnier



► **Porentief rein**
Am besten morgens und abends den Teint mit Lotion, Wasch-Gel oder Milch reinigen. Zum Schluss mit einem porenverfeinernden Tonic klären



◀ **Trocknet nicht aus**
Reinigungsschaum „Pure Skin Cleansing Foam“ (100 ml, ca. 20 Euro). Von Dr. Schrammek



► **Dampf machen**
Vor allem bei unreiner Haut wirkt einmal pro Woche ein Dampfbad wahre Wunder: Die Poren öffnen sich und der Schweiß spült den Talg aus den Poren. Dafür eine Handvoll Kamillenblüten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Das Gesicht ca. 10 Min. darüberhalten



► **Beruhigend**
Gesichtswasser ohne Alkohol „Pure Calming Tonic“ (200 ml, ca. 20 Euro). Von Juvena



◀ **Für die zarte Augenpartie**
„Reinigungslotion für empfindliche Augen und Kontaktlinsesträgerinnen“ (30 x 5 ml, ca. 16 Euro). Von La Roche-Posay in der Apotheke



▲ **Spendet Feuchtigkeit**
„Sanfte Reinigungstücher“ (25 St., ca. 5 Euro). Von L'Oréal Paris

▲ **Gut gebürstet**
Entfernt Pickel, Mitesser und Hautschüppchen: „Hautklar Aktiv Tiefen-Rein Bürste“ (150 ml, ca. 9 Euro). Von Garnier

◀ **Tiefenreinigung**
Alle 7 Tage – bei sehr trockener Haut nur alle 14 Tage – ein Peeling oder eine Reinigungsmaske verwenden. Dadurch werden der Hauterneuerungsprozess angeregt und die Durchblutung gepusht

◀ **Nur ein Schritt**
„Erfrischende 2-in-1 Reinigung“ (100 ml, ca. 10 Euro). Von Weleda



◀ **Auf die sanfte Tour**
Biologisches Reinigungsöl: „Cleansing Oil“ (150 ml, ca. 30 Euro). Von Malu Wilz

◀ **Pickel ade**
Unreinheiten besser nicht ausdrücken, sondern mit einer kalten und einer warmen Kompresse mehrmals am Tag für 1 Min. behandeln. Das regt die Blutzirkulation an. Die Poren werden weich. Anschließend etwas Teebaumöl auftupfen

► **Merzt Schminkfehler aus**
Saugfähiger Stift hilft: „Make-up Remover Pen“ (ca. 3 Euro). Von uma



Cystorenal® Cranberry plus

3 x stark: Cranberry + Kürbiskern + Vitamin C

Schutzschild für die Blase

- stärkt die natürliche Widerstandskraft der Blase
- für eine gesunde Blasenfunktion



Mit 36 mg PACs/Tag!

Für Frauen und Männer geeignet

Cystorenal® Cranberry plus – zur gezielten Unterstützung der Blasengesundheit. Frei von Lactose, Gluten, Oxalsäure. Nur in der Apotheke. Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. Ein in Deutschland hergestelltes Produkt. QUIRIS® Healthcare, 33334 Gütersloh. CC 08.23

Kostenlose Informationen erhalten Sie unter der Service-Hotline: 0 800.0 78 47 47

www.cystorenal.de



▲ **Rosenwasser als Spray-Dusche**
So geht's: 50 ml Wasser auf 45 Grad erhitzen und in eine Schüssel gießen. 100 g Rosenblätter hinzugeben. Schale mit Frischhaltefolie bedecken. Auf der sonnigen Fensterbank ca. 3 bis 5 Tage ziehen lassen. Danach abseihen und mithilfe eines Trichters in eine Sprühflasche gießen. Ist im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar



◀ **Natürlich rein**
„Waschcreme mit Heilerde“ (100 ml, ca. 7 Euro). Von Luvo's in der Apotheke und im Reformhaus