90 SEKUNDEN-LYMPHDRAINAGE- ROUTINE

90 Sekunden-Lymphdrainage ist eine Art von Massage, die die natürliche Drainage der Lymphe stimuliert und so Gifte, wie Bakterien, Viren und Mikroorganismen, aus dem Körper eliminiert.

- **Erstens startet man von der Mitte an der Stirn, wobei die Mittel- und Zeigefingerspitzen verwendet werden. Hierbei drückt man vorsichtig an diesem Punkt, welche dreimal wiederholt werden sein muss. Nun, zieht man langsam die Finger entlang der Augenbrauen, bis zu den Schläfen, und wiederholt es ebenfalls dreimal.**
- **Die Bewegung wird wiederholt, aber diesmal unter die Augenbrauen. Man startet zwischen die Augen, bei der Nasenrücke, und zieht es wieder Richtung die Schläfe, wo es dann wieder dreimal gedrückt sein muss. Diese Kombination von Massagentechniken hilft nicht nur Falten vorzubeugen, sondern auch gegen chronische Migräne.**
- **Der nächste Schritt beginnt wieder bei dem Nasenrücken, wobei jetzt unter die Augen gearbeitet wird. Man zieht seine Mittel- und Zeigefinger unter die Augen entlang, bis zu die Ecke und übt wieder Druck aus. Zum Schluss werden die letzten zwei Schritte verbunden: Man beginnt wieder bei der Nasenrücke und kreist mit seine Fingern um seine Augen herum, während hierbei wieder vorsichtig gedrückt werden muss.**
- **Man führt seine Finger an die Seiten der Nase und drückt dreimal. Danach werden die Fingern entlang dem unteren Teil der Wangen gezogen, bis zur Mundspitze, währenddessen Druck ausgeübt wird. Diese Schritt wird wiederum dreimal wiederholt.**
- **Zum Schluss wird nach der Kinn gegriffen, mit die Fingerspitzen dreimal gedruckt und dies entlang der Kinnlinie bis zum Ohren geführt. Um eine deutliche und sichtbare Ergebnis zu haben, müssen diese Schritte zwei bis dreimal in der Woche wiederholt werden.**

10 SCHRITTE DER KOREANISCHEN ROUTINE

Wenn es um makellose Schönheit geht, ist uns Korea ganz weit voraus. Ganz nach dem Motto „less make-up, more skincare“ wird hier viel Wert auf eine tägliche und sorgfältige Pflegeroutine gelegt. Die koreanische Hautpflege umfasst in der Regel 10 Schritte:

- **Als erstes Gesicht mit einem Reinigungsöl waschen, um den Makeup restlos zu entfernen.**
- **Reinigungsschaum mit lauwarmen Wasser verwenden, um die Poren frei von Verstopfungen zu kriegen. Diese Schritt kann man sogar zweimal wiederholen, um das beste Ergebnis zu erzeugen.**
- **Als dritten Schritt ist Peeling dran: Ein bis zwei Mal pro Woche sollte die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen befreit werden.**
- **Toner auf einem Wattepad tropfen und die Haut damit durchwischen, um den pH-Wert wieder herzustellen.**
- **Essenz einfach auf die Haut auftragen, so werden die Inhaltsstoffe in ihre einzelnen Aminosäuren, Vitamine und ähnliche Bestandteile aufgespalten und können so besonders intensiv in die Haut eindringen.**
- **Um Augenringe und später Falten zu vermeiden, Augenkreme rum die Augen und Augenbrauen verwenden.**
- **Die perfekte koreanische Hautpflegeroutine kann ohne Serum nicht geben.**
- **Für ein extra Spa-Erlebnis wird ein Gesichtsmaske verwendet.**
- **Zum Schluss richtige Pflegekreme des Hauttyps auftragen.**
- **UV- Schutz nicht vergessen!**

FACE- MASSAGE

Diese Routine ist perfekt für stressige Tage, wo man schnell, aber effizient sich und die Haut pflegen möchte.

- **Hände und Gesicht reinigen.**
- **Warme Öl oder Essenz freier Wahl vorsichtig auf dem Haut auftragen.**
- **Lymph- Bereich unter die Ohren und entlang der Seiten der Hals und Nacken massieren.**
- **Vorsichtig die Wangen und die Seiten des Gesichts kneten.**
- **Die Fingern entlang den Stirn führen, die Fingertippen über die Augenbrauen leicht drücken und langsam nach unten Richtung der Schläfen leiten.**
- **Dann die Fingern unter die Augen langsam leiten und mit einem bisschen Druck nach oben, wieder Richtung der Schläfen führen.**
- **Zum Schluss leichte, vertikale Bewegungen verwenden und die Nacken- und Dekolleté Bereich massieren.**

GUA-SHA-MASSAGE

Ursprünglich ist Gua- Sha eine traditionelle chinesische Form der Körpermassage. Es hat seine stimulierende Wirkung, wobei er deine Durchblutung anregt und dadurch Schwellungen reduziert und kleine Fältchen mindert.
Die Steine sind meist aus Jade oder Rosenquarz gefertigt. Den Materialien werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin unterschiedliche Wirkungen auf die Haut zugesprochen.
Der grüne Jade Stein hat eine reinigende, antientzündliche und abschwellende Wirkung. Gua- Sha aus Jade werden deshalb besonders bei unreiner Haut empfohlen. Der Energiestein Rosenquarz helfe angeblich Spannungen und Stress zu lösen – sogar Ängste zu reduzieren. Weil unsere Psyche und Haut sich bekanntlich auch gegenseitig beeinflussen, wird ihm eine beruhigende Wirkung auf irritierte Haut zugesprochen.

- **Gua-Sha-Stein vor der Anwendung gründlich säubern.**
- **Damit der Stein auf der Haut gleitet, ein wenig Öl auf dem Gesicht und Hals auftragen. Alternativ kann man auch ein reichhaltiges Pflegeprodukt verwenden.**
- **Die Grundregel bei der Gua-Sha Technik ist, dass man den Stein immer von innen nach außen streift, um den Lymphfluss anzuregen. Nur am Hals kann man von unten nach oben massieren.**
- **Den Gua-Sha-Stein im 45 Grad Winkel streifen, also leicht angeschrägt, über die Haut. Begonnen wird bei der Kiefer: Von Kinn aus den Stein zu den Ohren ziehen, um die Kiefer zu entspannen.**
- **Das Ganze von der Nase bis zum Haaransatz wiederholen.**
- **Von der Nasenwurzel zu den Schläfen streifen. Dabei den Druck reduzieren, um die Haut nicht zu strapazieren.**
- **Zum Schluss den Stein von der Mitte der Stirn über die Schläfe bis hin zum Haaransatz streifen. Bei Kopfschmerzen tut es gut, den Stein von der Stirn aus über die Kopfhaut zu ziehen!**
- **Um eine deutliche und sichtbare Ergebnis zu haben, müssen diese Schritte zwei bis dreimal in der Woche wiederholt werden.**