

Pickel ade!

Mein Geheimrezept für reine Haut



... nach
Absetzen der
Pille

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

Hi Ladies!	3
Grundlagen der Hautpflege	4
Meine Lieblings-Produkte	8
Eure Lieblings-Produkte	14
Mein Geheimrezept	18
Extra: Haarausfall	23
Impressum	27

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Hi Ladies!

Ich freue mich riesig, dass Ihr Euch für diesen eGuide entschieden habt – in der Hoffnung, dass er Euch auf Eurem Weg zu besserer, reinerer Haut verhilft. Ich selbst habe sehr lange nach dem Absetzen der Pille mit Pickeln und Akne gekämpft und leider viel zu spät etwas dagegen unternommen.

In diesem eGuide stelle ich Euch meine persönlichen Tipps gegen unreine Haut vor – bitte bedenkt, dass jede Haut anders ist, andere Bedürfnisse hat und es sicherlich kein Patentrezept für reine Haut gibt.

Meine Tipps können daher lediglich als Anhaltspunkt dienen, als Anstoß, sich mit verschiedenen Inhaltsstoffen, Marken und Mitteln zu beschäftigen. Ein Gang zum Hautarzt und/oder einer (Natur)kosmetikerin ist in jedem Fall empfehlenswert, auch um Euren Hauttyp festzustellen.

Ich wünsche Euch viel Erfolg!

Eure Maggie



Grundlagen der Hautpflege

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Die goldenen Regeln zur Hautpflege, die ich Euch hier vorstelle, sind Euch vermutlich bekannt. Ich halte es dennoch für wichtig, darauf hinzuweisen. Weil ich sie selbst anfangs nicht befolgt habe und mir vielleicht einiges erspart geblieben wäre, hätte ich es konsequenter gemacht.

1. Grundregel der Hautpflege: Hände weg!

Soll heißen: Sich nicht ständig im Gesicht anfassen. Die erste Regel ist zugleich die schwierigste, und ich erwische mich heute immer noch, wie ich sie breche. Zum Glück weist mich mein Mann dann immer darauf hin. Denn: Ihr wollt gar nicht wissen, welche Bakterien Ihr mit Euren Händen auf Eure Haut bringt. Und wie viele. Daher hört bitte auf, Euch im Gesicht herumzuzufummeln. Ihr macht es dadurch nur schlimmer!

2. Grundregel der Hautpflege: Nicht ausdrücken!

Uff, das fiel mir nie leicht. Aber ich habe bemerkt: Wenn ich diese Regel befolge, wird meine Haut tatsächlich besser.

Wenn Ihr an Euren Pickeln herumdrückt, dann bringt Ihr vielleicht Bakterien in die Wunde, die sich dann entzünden kann. Was bleibt sind hässliche Narben. Vielleicht ist Euch außerdem schon aufgefallen, dass Ihr immer an derselben Stelle Pickel bekommt? Das liegt daran, dass Ihr die hochbakterielle Flüssigkeit ganz wunderbar auf Eurer Haut um den Pickel herum verteilt. Genau dort entsteht dann der nächste. Ein Teufelskreis.

Meine Lieblings-Produkte

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten



Eincremen muss sein!

Da ich ölige Haut habe, dachte ich immer, ich muss sie nicht eincremen. Doch das stimmt nicht! Auch fettige Haut braucht Pflege, nur eben die Richtige. Diese habe ich mit dem **Clear Gesichtsfliuid** von Alverde gefunden. Durch die enthaltene Heilerde ist das Fluid etwas bräunlich, was man aber nicht auf der Haut sieht. Es hat eine sehr leichte, angenehme Konsistenz und lässt sich sehr gut verteilen. Geeignet für morgens und/oder abends.



WAS IST HEILERDE?

Heilerde ist ein natürliches, mineralisches Pulver aus Lehm und wird äußerlich vor allem bei Hautproblemen und Hauterkrankungen eingesetzt.

Aber auch innerlich findet Heilerde ihre Verwendung, zum Beispiel bei Magen-Darm-Beschwerden.

Extra: Haarausfall

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Viele Frauen haben nach dem Absetzen der Pille nicht nur mit unreiner Haut sondern leider auch mit Haarausfall zu kämpfen. Aus diesem Grund stelle ich Euch nun ein paar Tipps und Produkte vor, die schon vielen Frauen geholfen haben – teilweise sogar gegen unreine Haut. Wie immer gilt vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln: Bitte Rücksprache mit Eurem Arzt oder Eurer Ärztin halten.



1. Vitamine und Mineralstoffe

Oftmals mangelt es Frauen mit Haarausfall an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Hier ist es daher ratsam eine Blutuntersuchung vornehmen zu lassen und den Körper ggf. mit folgendem aufzufüllen: Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Magnesium, Zink, Eisen und/oder Selen. Es gibt auch speziell zusammengestellte **Haar-Vitamine*** zu kaufen.