

Einfache Gesichtspflege

Easy facial Care

Simple soin de Visage

Deutsch

Immer wieder werde ich von Zuschauern meiner Videos gefragt, wodurch ich so einen schönen Teint habe. Daher habe ich mich dazu entschlossen, mein tägliches Gesichtspflegeritual in einem Artikel aufzuschreiben und Ihnen, liebe Leserinnen, zur Verfügung zu stellen.

Meine Pflege-Routine ist eigentlich ganz einfach: Ich wasche täglich morgens und abends das Gesicht. Einmal unter Verwendung eines Wasch-Schaumes, das andere Mal gewöhnliche Seife.

Bevor ich überhaupt mit der Gesichtereinigung beginne, wasche ich zunächst die Hände (ganz wichtig!). Außerdem wechsele ich regelmäßig meine Handtücher.

Ich verwende eine Haarklammer oder ein Haarband, um störende Haare von der Stirn fernzuhalten. Danach befeuchte ich die Hände und schäume etwas Waschlotion auf, die ich dann auf dem Gesicht verteile. Dann kommt eine Gesichtsbürste zum Einsatz. (Sie können eine Handbürste oder eine elektrische Bürste verwenden.) Mit dieser massieren Sie den Schaum vorsichtig in kreisenden Bewegungen in die Haut ein. Sparen Sie dabei die Augenpartie aus. Diese hat eine sehr empfindliche Haut und sollte daher nicht gebürstet werden.

Danach werden sie an der Verfärbung der Bürste sehen, wieviel Schmutz (insbesondere Staub und Talg) sich auf dem Gesicht befunden hat. Ohne Bürste erreichen Sie diesen Reinigungs-Effekt nicht! Darüber hinaus fördert das Bürsten die Durchblutung und Sie bekommen eine rosige Gesichtsfarbe.

Spülen Sie die Bürste gründlich aus und lassen Sie sie an der Luft trocknen!

Nun waschen Sie das Gesicht. Anschließend können Sie die Haut mit etwas Rosenwasser abtupfen. Tragen Sie dann eine leichte Tagespflege auf, die Ihrem Hauttyp entspricht. Spätestens wenn Sie über Vierzig sind, sollten Sie auch regelmäßig eine Augencreme verwenden.

In den ersten Tagen werden Sie noch etwas Makeup benötigen. Nach einer Woche ist ihre Haut durch die Bürstenmassage so zart, weich und gleichmäßig, dass Sie nur noch sparsam abdecken oder pudern müssen.

Wenn Sie unter leichter Akne oder Erwachsenen-Akne leiden, werden Sie spätestens nach einer Woche eine deutliche Verbesserung Ihres Hautbildes bemerken.

Tipp: Vermeiden Sie es, sich ständig ins Gesicht zu fassen! Das lässt Unreinheiten sprießen! Waschen Sie sich nach dem Essen den Bereich um den Mund ab, da sich durch Fett- und Speisereste ebenfalls Pickel bilden können.

Ab dem 40. Lebensjahr ist die Benutzung einer Sonnenbank nicht mehr empfehlenswert. Lieber vornehme Blässe als vorzeitige Hautalterung!

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf. - Nicht ohne Grund spricht man von "Schönheits-Schlaf"! Vermeiden Sie Stress, Alkohol und Zigaretten. Dann steht der Bewahrung Ihrer Schönheit nichts mehr im Wege!

English

Again and again I am asked by viewers of my videos, which gives me such a beautiful complexion. Therefore, I decided to write down my daily facial care ritual in an article and to make it available to you, dear readers.

My care routine is actually quite simple: I wash my face every morning and evening. Once using a wash-foam, the other time ordinary soap.

Before I start with the facial cleansing, I wash my hands first (very important!). In addition, I regularly change my towels.

I use a hair clip or a hairband to keep bothersome hair away from my forehead. Then I moisten my hands and foam some washing lotion, which I then spread on the face. Then a face brush is used. (You can use a hand brush or an electric brush.) Use this to gently massage the foam into the skin in circular motions. Omit the eye area. This has a very sensitive skin and should therefore not be brushed.

Then you'll see from the discoloration of the brush how much dirt (especially dust and sebum) has been on the face. Without a brush, you won't reach this cleaning effect! In addition, the brushing promotes the circulation and you get a rosy complexion.

Rinse the brush thoroughly and let it dry in the air!

Now wash your face. Then you can dab the skin with a little rose water. Then apply a light day cream that suits your skin type. At least if you are over forty, you should also regularly use an eye cream.

In the first days you still will need some makeup. After a week, the brush massage makes your skin so gentle, soft and even, that you need only cover or powder it sparingly.

If you suffer from mild acne or adult acne, you will notice a significant improvement in your complexion at the latest after one week.

Tip: avoid grabbing in the face all the time! That lets impurities sprout! After eating, sluice the area around the mouth, since pimples can also form due to fat and food particles.

From the age of 40, the use of a tanning bed is no longer recommended. Better noble paleness than untimely skin ageing!

Allow yourself enough sleep. - Not without reason one speaks of "beauty rest"! Avoid stress, alcohol and cigarettes. Then nothing stands in the way of preserving your beauty!

Français

Encore et encore, les spectateurs de mes vidéos me demandent, ce qui me donne un beau teint. Par conséquent, j'ai décidé d'écrire mon rituel quotidien de soins du visage dans un article et de le mettre à votre disposition, chers lecteurs.

Ma routine de soin est en fait assez simple: je lave le visage tous les matins et tous les soirs. Une fois j'utilise une mousse de lavage, l'autre fois du savon ordinaire.

Avant même que je commence avec le nettoyage du visage, je lave les mains d'abord (très important!). De plus, je change régulièrement mes serviettes.

J'utilise une pince à cheveux ou une bande de cheveux pour éloigner les cheveux gênants de mon front. Ensuite, je mouille mes mains et mousser une lotion de lavage, que j'ai ensuite étalé sur le visage. Ensuite, une brosse pour le visage est utilisée. (Vous pouvez utiliser une brosse à main ou une brosse électrique.) Utilisez-le pour masser doucement la mousse dans la peau par des mouvements circulaires. Laissez la zone des yeux. Cela a une peau très sensible et ne devrait donc pas être brossé.

Ensuite, vous verrez à partir de la décoloration de la brosse combien de saleté (en particulier la poussière et le sébum) a été sur le visage. Sans brosse, vous n'atteindrez pas cet effet de nettoyage! En outre, le brossage favorise la circulation sanguine et vous obtenez un teint rosé.

Rincez soigneusement la brosse et laissez-la sécher dans l'air!

Maintenant, lavez votre visage. Ensuite, vous pouvez tamponner la peau avec un peu d'eau de rose. Appliquez ensuite une crème de jour légère adaptée à votre type de peau. Au plus tard, si vous avez plus de quarante ans, vous devriez également utiliser régulièrement une crème pour les yeux.

Dans les premiers jours, vous aurez encore besoin de maquillage. Après une semaine, le massage à la brosse rend votre peau si douce, molle et égale, que vous devez couvrir ou poudrer seulement à l'économie.

Si vous souffrez d'acné légère ou d'acné adulte, vous remarquerez une amélioration significative de votre teint au plus tard après une semaine.

Astuce: évitez de vous attraper dans le visage tout le temps! Cela entraîne des impuretés! Après avoir mangé, lavez la zone autour de la bouche, car les boutons peuvent également se former en raison de la nourriture grasse et des particules de nourriture.

Dès l'âge de 40 ans, l'utilisation d'un banc solaire n'est plus recommandée. Mieux un pâleur noble que le vieillissement prématuré de la peau!

Donnez-vous assez de sommeil. - Pas sans raison on parle de "sommeil de beauté"! Évitez le stress, l'alcool et les cigarettes. Alors rien ne s'oppose à la préservation de votre beauté!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.de