



FRÄNZI'S KOSMETIK-OASE

Stay at home Tipp

Hand- oder Fusspflege

Dazu braucht es: 1 Espressolöffel natives Oliven- oder Kokosöl, ½ eines Espressolöffels Zucker, Handcreme, Baumwollsocken und 15 Minuten Zeit

Olivenöl: Kurbelt die Regeneration der Zellen an und hilft bei Zellschäden. Es ist reich an Antioxidantien, welche vor weiteren Schäden der Zellen schützt, spendet zudem viel Feuchtigkeit und macht zarte Haut.

Kokosöl: Lässt Risse oder offene Stellen wieder gut verheilen. Es ist reich an wichtigen Fettsäuren. Bei sehr trockenen Stellen kann man das Öl 10 Minuten pro Tag einmassieren und einziehen lassen.

Die Hände als Erstes mit Seife reinigen. Das Öl mit dem Zucker vermischen und auf den angefeuchteten Händen verreiben. Dabei entsteht eine Emulsion, die von der Haut besser aufgenommen werden kann. Auf der Handinnenseite wie auf dem Handrücken, Bewegungen wie beim Händewaschen durchführen. Bei leicht gereizter oder empfindlicher Haut, Öl einfach einziehen lassen. Danach mit dem Daumen jedes Nagelbett mit kreisenden Bewegungen peelen. Mit Daumen, Zeig- und Mittelfinger jeweils streichende Bewegungen an jedem Finger durchführen. Anschliessend die Hände unter lauwarmem Wasser waschen und trockentupfen. Durch das Peelen wurde wunderbar unsere Durchblutung angeregt, was sich durch ein warmes Gefühl auf der Haut zu erkennen gibt. Zum Schluss verwöhnen Sie ihre Hände mit einer Handmassage. Dazu braucht es nur wenig Handcreme, da das Öl bereits einen Schutzfilm auf der Haut hinterlässt.

Auch die Füsse werden zu Beginn mit Seife gewaschen. Anschliessend wird die doppelte Menge an Öl-Zucker-Emulsion mit leicht feuchten Händen auf dem einen Fuss verteilt. Mit kreisenden Bewegungen wird die Haut anschliessend gepeelt. Vor allem bei stark verhornten Stellen sollte man ein wenig länger verweilen. Danach den Fuss unter lauwarmem Wasser waschen, trockentupfen und die Socke überziehen. Dasselbe auch mit dem anderen Fuss durchführen.

Bei sehr trocknen Füssen kann das Oliven-/ Kokosöl auch zusätzlich über Nacht aufgetragen werden.

Geniessen wir die kleine Auszeit! Viel Freude beim Verwöhnen!

Herzlich Ihre
Fränzi Bühler