



Der Herbst ist da

Mit bunten, kräftigen Farben sorgt er für ein wahres Schauspiel für unsere Augen.
Seine warmen Sonnenstrahlen verwöhnen uns noch bis der Winter Einzug hält.

Für unsere Haut bedeutet dieser Übergang aber Höchstarbeit. Viele von uns klagen besonders in dieser Jahreszeit über Hautprobleme: Einer unreinen Haut und Pickelchen, Rötungen und teils juckender Haut. Was sind die Gründe dafür?

1. Zum einen fehlt uns das natürliche Sonnenlicht

Frische Luft und die Bewegung im Freien verleihen unserer Haut im Sommer immer einen gesunden und reinen Teint. Die Sonne bewirkt, dass die Talgproduktion unserer Haut zurück geht, diese wird also im Sommer deutlich reduziert. Gleichzeitig sich die Oberhaut, Pickel können also schwerer ausbrechen.

Leider fährt im Herbst die Talgproduktion wieder hoch. Unsere Oberhaut ist aber immer noch im Sommermodus - also verdickt -. Der Talg sammelt sich also darunter und die Folge sind unsere nicht geliebten Pickel.

2. Es wird kälter und wir tragen wieder mehr Kleidung am Körper

Morgens und abends brauchen wir nun leider eine viel wärmere Kleidung als im Sommer. Unsere Haut ist also wieder fester eingepackt und darunter können sich viel leichter Bakterien sammeln und für Entzündungen sorgen. Die Haut rötet schneller und entzündet sich leichter.

3. Unsere Blutgefäße gleichen die Temperaturschwankungen aus

Morgens 5 Grad, mittags 20 Grad und mehr, abends wieder unter 10 Grad. Bei diesen gravierenden Temperaturunterschieden leisten unsere Blutgefäße eine wahre Schwerstarbeit.

Sie verengen sich bei Kälte und sorgen dafür, dass die Durchblutung schlechter wird. Dies schützt uns vor Erfrierungen, aber die Haut wirkt dadurch fahl und grau. Der kalte Herbstwind wirkt dann zusätzlich mit, unsere Haut reagiert gereizt.

Pflegen Sie deshalb Ihre Haut im Herbst besonders aufmerksam

Weniger ist oftmals mehr

Bitte übertreiben Sie es nicht mit gesteigerter Hygiene bei auftretender schlechter werdender Haut. Sie können Ihrer Haut damit mehr Schaden zufügen, da zu viele Produkte die empfindliche Schutzschicht angreifen und zerstören können.

In der Regel reicht lauwarmes Wasser, um die Haut zu säubern. Augen Make-up entferne ich täglich mit lauwarmem Wasser und etwas Mandelöl oder Aprikosen Öl.

Sanfte Reinigung

Sowohl während der Reinigung als auch danach, sollten Sie Ihre Haut sanft behandeln. Bitte tupfen Sie diese nur zart ab, ein abrubbeln würde diese nur unnötig belasten.

Bleiben Sie der Natur treu

Vertrauen Sie Mutter Natur und vermeiden Sie unbekannte, vielversprechende Produkte, die Sie nicht kennen. Damit irritieren Sie Ihre Haut vielleicht nur noch mehr.

Achten Sie auf ausreichend Feuchtigkeit

Trockene Heizungsluft belastet unsere Haut in der kühlen Jahreszeit stark. Bitte versorgen Sie deshalb Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit. Verwenden Sie hochwertige naturreine Öle, wie unser **NUAD ÖL®**.

Achten Sie frühzeitig genug auf die richtige Pflege.

Hat Ihre Haut durch den kalten Wind im Wechsel mit warmen Sonnenstrahlen schon leichte, nicht sichtbare Risse bekommen, können leicht Entzündungen entstehen.

Wie Sie sich und Ihre Haut gesund durch den Herbst und Winter bekommen erfahren Sie mit unseren [Newslettern](#) oder auf unserer [Homepage](#).

Viele Tipps und Gutscheine rund um eine gesunde, und vor allem jugendlich aussehende Haut- und Körperpflege.

Ich wünsche Ihnen einen bunten, erlebnisreichen Herbst

Bleiben Sie gesund.

Ihre Angelika Farr

NUAD ÖL® ein Tropfen bewegt Ihre Welt



www.nuadöl.de Copyright 2019