



GUA SHA & YARROW POM

Wie die Technik von Gua Sha und dem doTERRA Pflanzen- und ätherischem Öle Duo Yarrow Pom angewendet wird.



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens





WAS IST GUA SHA?

Gua sha (ausgesprochen „gwa shah“) ist eine alte chinesische Technik.

In ihrer grundlegendsten Form besteht Gua Sha darin, mit einem flachen, glatten Werkzeug die Oberflächen des Körpers zu schaben.

Gehe sanft vor. Du kannst Gua Sha am ganzen Körper anwenden, dann verwende Yarrow Pom Body Oil. Im Gesicht verwende Yarrow Pom Duo Serum (kleine Flasche).

WO UND WIE WIRD DER ROSENQUARZ GUA SHA STEIN ANGEWENDET?

Traditionell wird Gua Sha an großen Körperpartien wie Rücken, Gesäß, Armen, Beinen und Nacken durchgeführt.

Gua Sha sollte mit einer moderaten Berührung durchgeführt werden. Eine vorübergehende Rötung der Haut ist normal, da die schabenden oder streichenden Bewegungen die Durchblutung der Haut fördern.

Damit der Stein gut gleitet, verwende Yarrow Pom Duo für eine nährnde und revitalisierende Wirkung auf der Haut.



SCHAFGARBE ÄTHERISCHES ÖL UND GRANATAPFELKERN PFLANZENÖL

INHALT UND WIRKUNG

Schafgarbe|Pom für Gua Sha

Bevor Du Gua Sha anwendest, benötigst Du ein Öl oder Serum, damit der Gua Sha-Rosenquarz Stein angenehm und sanft über die Haut gleiten kann. Das strahlend blaue Schafgarben-Pom Serum ist die ideale Wahl für Gua Sha im Gesicht.

Eine Kombination aus ätherischem Schafgarbenöl und kaltgepresstem Granatapfelöl.

WIRKUNGEN des Ölserums

Generell

- kann Hautunreinheiten reduzieren
- verleiht lebendiges Strahlen der Haut
- Erneuerung der Haut
- spendet Feuchtigkeit
- wirkt revitalisierend

Schafgarbe ätherisches Öl

- beruhigend für die Haut
- revitalisiert die Haut
- fördert das junge und gesunde Aussehen der Haut
-

Granatapfelkern Pflanzenöl

- reich an Punicinsäure für den Schutz der Haut

WEITERE INHALTSSTOFFE

- Jojobaöl,
- Sonnenblumenkernöl,
- Avocadoöl
- Traubenkernöl
- Arganöl
- Kaffeesamenextrakt und Granatapfelsäureester
- ätherische Öle von römischer Kamille, Yuzu, Pfefferminze und Cananga.

GUA SHA TECHNIK FÜR KÖRPER & GESICHT

Die Gua-Sha-Technik für den Körper geeignet und für das Gesicht ist sie letzter Zeit in der Naturkosmetikbranche sehr beliebt geworden!

Bei dieser Technik wird ein Gua-Sha-Stein - oft aus Quarz oder Jade - in einer flachen, sanften Bewegung über die Gesichtshaut gezogen. Wenn Sie Gua Sha im Gesicht anwenden, solltest Du einen leichten, sanften Druck ausüben.

Es soll keine Rötungen hervorrufen, sondern die Haut auf natürliche Weise straffen, glätten und festigen. Diese Technik hilft, feine Linien und Falten zu reduzieren und gleichzeitig die Gesichtsförm zu straffen und zu festigen.

Klicke auf das Bild für die Video-Links:
Techniken: links Körper, rechts Gesicht



WICHTIGE HINWEISE

- Reinige erst die Haut
- Drücke nicht zu fest, die Haut sollte nicht rot werden.
- Halte den Gua Sha Rosenquarzstein in einem Winkel von 15 bis 30 Grad zur Hautoberfläche und führe die Streichungen mit sanftem Druck aus
- Führe die Streichbewegungen immer von der Mitte der Körpers nach aussen aus
- Im Gesicht streiche vom Kinn zur Schläfe und von der Stirn nach unten zum Hals.
- Bearbeite Zonen die verspannt oder geschwollen sind.
- Die Bewegungen können aufwärts erfolgen und den Lymphfluss aktivieren
- Eine regelmässige Anwendung wie einmal die Woche erzielt die besten Ergebnisse.
- Nach der Anwendung kannst du den Rosenquarz Stein mit heissem Wasser reinigen.
- Versorge anschliessend die Haut mit einer pflegenden Feuchtigkeitscreme.

Viel Freude mit Gua Sha und Yarrow Pom für eine straffe, vitalisierte und lebendige Haut,

Andrea