

HAUT

vital & kerngesund



10 unterstützende Tipps für die
Entgiftung über Deine Haut

Mara Giesen

DETOX



Hallo, ich bin Mara von vital&kerngesund



Wie schön, dass du dich für dieses E-Book entschieden hast.

Die 10 Tipps sollen dir im Alltag helfen, deine Entgiftung über die Haut zu unterstützen.

Leicht und praktisch umsetzbar in der Anwendung!

Dein Körper wird es dir danken!
Für Dich und dein Wohlbefinden.

Was ist das Ziel dieses E-Books?

Das Ziel ist es, dir meine besten Tipps an die Hand zu geben, damit du dein **größtes Entgiftungsorgan - deine Haut - täglich äußerlich beim Detox unterstützen kannst.**

Du wirst nach dem Guide wissen, warum es so wichtig ist über die Haut zu entgiften und wie du gezielt vorgehen kannst.

vital & kerngesund

Mara Giesen



Regelmäßig deine Haut
beim Entgiften zu
unterstützen, kann dein
Wohlbefinden auf ein
ganz neues Level
bringen.

Das
Zauberwort
für
Detox über
deine Haut ist

Entspannung!

DETOX UND HAUT

Entgiften über die Haut

Die **Haut** ist unser **größtes Entgiftungsorgan** beim Ausscheiden von ungewollten Fremdstoffen im Körper. Leber, Darm, Lunge und Nieren sorgen für die inneren Reinigungen. Im besten Fall spielen alle Organe in einem Kreislauf miteinander zusammen.

Von Natur aus verfügt sie über **regulierende Mechanismen**, die uns vor äußeren Umwelteinflüssen schützen. Doch die **alltäglichen Giftstoffe** in unserer Umwelt nehmen immer mehr zu. Dabei treffen die allermeisten Stoffe **direkt auf unsere Haut**.

Wird der **Ausleitungsweg über die Haut gehemmt** durch z.B. zu viele herkömmliche Kosmetikprodukte oder Chemikalien in der Kleidung, verstopft sie. Die **Poren schließen sich** und die Haut kann Abfall- und Schadstoffe nicht mehr ausscheiden. Es kommt zum **Abfallstau**. Die Haut ist dann nicht mehr in der Lage, ihre Funktion der Entgiftung & Selbstregulation zu übernehmen. Das Problem wird verschoben, die Kollegen der inneren Entgiftungsarbeit müssen Mehrarbeit leisten.

Um dem wundervollen Entgiftungskreislauf unseres Körpers behilflich zu sein, möchte ich dir mit diesem E-Book helfen, **bewusst deiner Haut**, deinem äußeren Detox-Helfer, **Entlastung zu schenken**. Denn...



...berührte Haut erinnert sich. Immer.



01

KÖRPERHYGIENE

1. Natürliche Pflegeprodukte
2. Basenbad
3. Periode



02

SCHWITZEN

4. Dampfbad
5. Infrarotsauna
6. Trampolin & sanfter Sport
7. Sonne



03

MASSAGEN

8. Trockenbürsten
9. Lymphdrainage & Schröpfmassage
10. Reiki & Klangschalenmassage



10 Detox Tipps

I. NATÜRLICHE PFLEGEPRODUKTE

Grundsätzlich gilt die Devise:

*Je weniger Inhaltsstoffe,
desto besser für deine Haut!*

Ich gehe noch einen Schritt weiter und empfehle dir, nur das auf deine Haut zu lassen, was du auch isst.



Herkömmliche Pflegeprodukte zerstören den Schutzmechanismus der Haut sich selbst zu erneuern und zu regenerieren. Die Haut wird trocken und du schmierst immer weiter ein.

Angesichts der langen Listen an problematischen Inhaltsstoffen, auf die ich hier nicht eingehen werde, fragst du dich nun, welche natürlichen Wirkstoffe gut sind.



100% Naturreine Öle wie z.B. Mandel-, Jojoba-, Oliven- oder Kokusnussöl sind großartige Feuchtigkeitsspender.

Wer den Geruch von reiner **Shea Butter** mag, auf geht's. Auch Aloe Vera aus der frischen **Aloe Vera** Pflanze ist toll.

Vorsicht bei Aloe Vera Gelen!

Als Konservierungsstoffe werden gern Inhaltsstoffe reingemischt, die als natürlich deklariert sind. (z.B. Xanthan Gum mit der E-Nummer 415). Ob E-Nummern für dich natürlich sind, entscheidest du.



Falls du dich schwer tust mit Ölen und eher der Creme Typ bist - Cremes und Lotionen enthalten immer mehr als einen Inhaltsstoff. Vielleicht hilft dir dann die Regel nach der Wahl des kleineren Übels zu entscheiden.

Natur- und Biokosmetik

Obacht! Es gibt einen Unterschied zwischen Natur- und Biokosmetik.

Für **Naturkosmetik** müssen nicht alle Rohstoffe biologisch angebaut worden sein.

Erst wenn **mind. 95% der Rohstoffe** aus kontrolliert ökologischer Erzeugung kommen, ist es **Bio-Kosmetik**.



Zum Duschen eignen sich naturreine Seifen oder die gute alte Kernseife. Parfümfrei und ohne Farb- und Konservierungsstoffe.



Übrigens, hast du auch schon mal über **Achsel-Detox** nachgedacht? Mit Naturseife gewaschene Achseln riechen weniger, danach ein paar Spritzer **frische Zitrone** drauf und gut ist.

Es dauert etwas, bis sich die **Achseln regulieren**. Zuerst müssen sich die verklebten Poren öffnen um das **Gleichgewicht** der Achseln **wiederherzustellen**.

Die wichtigsten Siegel für zertifizierte Naturkosmetik sind: Cosmos, BDIH, Natrue, Ecocert und Cosmebio.



2. BASENBAD

Basisches Baden **neutralisiert Säuren auf der Haut** und regt sie zur Selbstfettung an.

Die **Minstdauer liegt bei ca. 30 Minuten** und einer **Badetemperatur von 37 – 38 Grad Celsius**.

Gegen **Langzeit Basenbäder** spricht absolut nichts und es gibt auch kein zu oft! Regelmäßig zu baden unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und ist somit ein tolles Detox Tool im Alltag.

Was den nachhaltigen Wasserverbrauch anbelangt, ist ein **Fußbad** ebenso effektiv und entspannend.



Empfehlenswert ist es, auf die **Qualität der Inhaltsstoffe** der Badezusätze zu schauen.

100% naturreine Salze oder Magnesium eignen sich ideal und wirken wunderbar entspannend.

Der **pH-Wert des Wassers** sollte **bei ca. 8** liegen. Mit einem Teststreifen ist dies ganz leicht zu ermitteln.

Vorher das Trockenbürsten angewendet, werden die Poren geöffnet, um dann im Basenbad optimal entgiften zu können.



Wer gerne etwas Duft beim Baden mag, kann naturreine **ätherische Öle** dazugeben.

Am besten **nach dem Bad nur kurz mit Wasser abduschen** und die Haut so lassen, ohne weiter einzucremen. Dies unterstützt die selbst regulierende Wirkung der Haut.

3. PERIODE

Die Periode ist für den weiblichen Körper **DIE perfekte Zeit zum Entgiften**. In dieser Phase kann der Körper sich besonders gut von inneren belastenden Stoffen über die Schleimhaut lösen. Aber aufgepasst, umgekehrt **nehmen** die sehr gut **durchbluteten Schleimhäute** auch **Schadstoffe schneller auf**.

Und ja, bei den Hygieneprodukten ist die Liste der enthaltenen Problemstoffe lang.

Die für sich passenden Produkte zu finden kann dich vor gesundheitlichen Risiken schützen und dein **Detox über die Haut unterstützen**.



Tipps:

- Bei Tampons und Binden achte auf **Bio-Baumwolle**
- **Menstruationstassen** sind nachhaltig aber schaue auch hier auf die Inhaltsstoffe
- Wiederverwendbare und waschbare Produkte wie z.B. **Periodenunterwäsche** oder **Stoffbinden** sind tolle Alternativen und nachhaltig der Umwelt zuliebe



4. DAMPFBAD

*Das Dampfbad ist feucht,
die Sauna ist heiß!*

Ein Dampfbad ist eine Variante der klassischen Sauna mit **niedrigeren Temperaturen von 40 bis 45 Grad Celsius** und einer **Luftfeuchtigkeit von bis zu 100%**.

Im Gegensatz zur klassischen Sauna, die bis 100 Grad Celsius hoch geheizt wird und eine 5 bis 10%-ige Luftfeuchtigkeit besitzt.

Die ideale Verweildauer liegt bei **15 bis 20 Minuten**.

Das Angenehme bei Dampfbädern ist der nicht allzu extreme Temperaturunterschied, im Gegensatz zur klassischen Sauna.



Vorteile

- Der Körper kann grundsätzlich beim Detox besser mit Feuchtigkeit umgehen als mit trockener Hitze.
- Die angenehme Wärme im Dampfbad wirkt unterstützend auf den gesamten Entgiftungsprozess, weil kaum Adrenalin ausgestoßen wird, das den Körper beim Entgiften hindert.
- Der feuchte Dampf kondensiert auf der Haut und bildet einen feinen Wasserfilm. Die Blutgefäße und Poren der Haut weiten sich und reagieren mit Wärme auf das verdunstende Wasser.
- Schlackenstoffe können durch das Schwitzen direkt aus der Haut befördert werden.

5. INFRAROTSAUNA

Die angenehme Wärme der Infrarotsauna bewirkt eine **sanfte Entgiftung**.

Die gleichmäßige Wärme dringt **tief ins Gewebe** ein, sodass sich Giftstoffe auf eine **entspannte Art** lösen und durch das Schwitzen über die Haut heraustransportiert werden können.



Die Infrarotkabine wird **ca. 60 Grad Celsius** warm.
15 - 20 Minuten 2x die Woche wirken optimal.

Die Infrarotsauna gibt eine **natürliche Strahlung**, die IR-Strahlung ab. Diese kennen wir bereits, wenn Sonnenlicht auf einen Gegenstand trifft und dieser Gegenstand dann die Wärme abgibt. Solche Infrarotstrahlen werden auch in medizinisch therapeutischen Bereichen angewendet. Der **Blutfluss und der Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen sich**.

Die **Haut wird gleichmäßig erwärmt**, wenn das Licht auf die Haut trifft. Somit wird der Körper langsam erwärmt, ohne einen direkten Hitzeschock wie in einer klassischen Sauna zu bekommen. Der **Körper bleibt somit entspannt** und durch die Entspannung lösen sich sanft Giftstoffe über die Haut.

6. TRAMPOLIN & SANFTER SPORT

Das Springen auf dem Trampolin hat eine äußerst **aktivierende Wirkung auf unser Lymphsystem**. Und wenn unsere Lymphe fleißig arbeitet, können Giftstoffe deutlich besser abtransportiert werden.

Stell' dir das vor wie ein vollgesogener Schwamm. Springst du ins Trampolin rein, wird das Gewebe bis in die kleinste **Zelle ausgedrückt**. Sobald du wieder hoch springst, gehen die Zellen quasi wieder auf, Zellflüssigkeit kommt wieder rein und beim nächsten Sprung ins Trampolin geht der Kreislauf wieder von vorne los.



Sanfter Sport z.B. Yoga, Pilates, Spazieren oder Wandern sind optimal um leicht ins Schwitzen zu kommen.

10 Minuten Trampolin springen ist so effektiv wie 30 Minuten Laufen!



Fördert den Abbau von Stresshormonen und lässt Endorphine frei.

Je angespannter du beim Thema Sport bist, desto mehr verkrampfst du. Und wenn du denkst, beim Detox mal so richtig reinhauen zu müssen und Ausdauersport zu machen, liegst du falsch! Wenn du es nicht gewohnt bist!

Detox über die Haut benötigt zwar auch **Bewegung damit das Lymphsystem in Schwung kommt**, aber zu intensiv und anstrengend bewirkt das Gegenteil. Adrenalin wird ausgestoßen, der Körper ist in einer Anspannungs-Phase und wird dann kein eingelagertes Gift, was tief im Gewebe sitzt, loslassen.

Also ruhig und gelassen in die Bewegung gehen und auf eine sanfte Art schwitzen.

7. SONNE



Merke: Je..., desto...

Je mehr du deine Haut **bei ihrer Entgiftungsarbeit unterstützt** und sie sich somit von belastenden Stoffen zu lösen weiß, desto **weniger Schadstoffe** müssen über die Haut **hinaus transportiert werden** und die Haut ist **weniger anfällig für Sonnenbrand**.

Gemäßigtes Sonnenbaden und sich draußen ungeschützt in der Sonne aufzuhalten ist **Detox für die Haut**.

Die Sonne hat ganz besondere Heilkräfte. Neben der **Stärkung unseres Immunsystems** werden auf ganz sanfte Weise die inneren Organe zum Entschlacken mobilisiert. Durch die Wärme und das somit verbundene Schwitzen unterstützt sie den Abtransport belastender Stoffe über die Haut.



Aufgepasst bei Sonnencremes: In herkömmlichen Produkten stecken ganz viele No Gos die einfach keiner auf der Haut haben möchte.

8. TROCKENBÜRSTEN

Beim Trockenbürsten wird unser gesamtes **Lymphsystem angekurbelt**. Zu den Hauptaufgaben unseres Lymphsystems zählt der Transport von Abfallstoffen. Ohne die Lymphe würden sich die Abfallstoffe in unseren Zellen ansammeln und diese in kürzester Zeit zum Platzen bringen. Die **kreisenden Bewegungen** mit der Trockenbürste beschleunigen den **Abtransport über die Haut**.



Anwendung:

Wichtig: immer aufwärts zum Herzen in leicht kreisenden oder langen Streichungen

Die **optimale Anwendungsdauer** liegt bei **3-5 Minuten am Morgen** vor dem Duschen. Somit kannst du im Anschluss direkt die Hautschüppchen mit Wasser und am besten einer Naturseife abwaschen.

Gebürstet wird auf der trockenen Haut. **Beginne** am besten **mit der weitesten herzfernen Stelle, mit dem rechten Fuß** und arbeite dich dann das **rechte Bein** hoch. Danach folgt das **linke Bein**, gehe über zum **rechten Arm** beginnend von der Hand bis zur Schulter und lasse den **linken Arm** folgen. Beim **Bauch** darauf achten im **Uhrzeigersinn** zu kreisen.

9. LYMPHDRAINAGE & SCHRÖPFMASSAGE



Entschlackt, entspannt und strafft die Haut: Die **Lymphdrainage ist DIE sanfte Detox Massage.**

Streichend kreisende Massagegriffe fördern den Fluss von **angestauter Lymphe** und erreichen so eine tiefgreifende Reinigung des Bindegewebes.



Das **Schröpfen** ist ein traditionelles Naturheilverfahren zur Entschlackung des Körpers.

Bei der **Schröpfmassage** werden die Schröpfgläser auf einer intakten, eingeeilten Hautstelle aufgebracht und dann auf der Haut verschoben um die **Durchblutung zu fördern.**



Nach einer Massageanwendung ist es immer empfehlenswert **viel zu trinken.** Am besten **Zitronen- oder Limettenwasser**, um den Abtransport der gelösten Stoffe zu unterstützen und auszuleiten.



10. REIKI & KLANGSCHALENMASSAGE



Reiki ist in erster Linie eine Tiefenentspannung wodurch die **Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden.**

Der Reiki Praktizierende legt dabei seine Hände **direkt auf den Körper, die Haut** oder hält sie kurz oberhalb des Körpers, um die Energiebahnen zu harmonisieren.

Dadurch wird der **Körper in seiner Entgiftungs- und Reinigungsarbeit unterstützt.**

Bestimmte Chakrenpunkte und Energiemeridiane werden aktiviert, was dein Detox Erlebnis wunderbar mobilisieren kann.

Klänge können den Energiefluss im Körper positiv unterstützen und in eine bestimmte Richtung lenken.

Die Schwingungsfrequenzen von Klangschalen finden eine **harmonisierende Resonanz in den Zellen** unseres Körpers. Denn nur eine Zelle, die in ihrer Frequenz schwingt, kann u.a. ihrer Entgiftungsarbeit nachkommen.

Die Wirkung der Klangschalen-Schwingungen auf unser System ist im direkten Gefühl **entspannend und angenehm** auf Körper-, Geist- und Seelen-Ebene.



Bereit für eine Veränderung?

Diese 10 praktischen Tipps können dir im Alltag helfen, deine Entgiftung über die Haut zu unterstützen.



*Lass dein Licht von innen und außen strahlen.
Hege und pflege deinen Körper
damit du dich wohl fühlst.*

Mein Ziel, dir ein **Verständnis über den bewussten Umgang mit deiner Haut** zu vermitteln und direkt **praktische Tipps für den Alltag** mit an die Hand zu geben ist erreicht.

Ich hoffe, du kannst viel für dich mitnehmen und den ein oder anderen Tipp in deinen Alltag integrieren, damit du dein größtes Entgiftungsorgan - die Haut - beim Detox unterstützt.

„WENN DU DIE ABSICHT HAST,
DICH ZU ERNEUERN,
TU ES JEDEN TAG.“
KONFUZIUS

Glaube an dich und die Kraft deines Körpers, damit der Detox-Zauber wirken kann.

Schritt für Schritt und in deinem Tempo.



Mara



BEHANDLE DEINE
HAUT GUT.
SIE IST DEIN
SCHUTZSCHILD
NACH AUSSEN.

VERGISS JEDOCH
NICHT,
DEIN KÖRPER IST
EINS.

DETOX VON INNEN
UND AUSSEN
WIRKEN
ZUSAMMEN.





MÖCHTEST DU WEITERE HILFREICHE DETOX TIPPS?

In meinem Newsletter erwarten dich Informationen rund um die Themen
Ernährung & Entgiftung.

Detox von Innen und Außen, damit du in deinem Körper möglichst schadstoff-
und symptomfrei dein Leben genießen kannst.

Mit dem Freebie Download ist deine E-Mail Adresse gespeichert.

[HIER GEHT'S ZUM NEWSLETTER](#)

E-mails sind nicht deins?
Dann folge mir gerne auf Instagram.



VITAL.UND.KERNGESUND

Alle Inhalte dieser Veröffentlichung unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen meiner schriftlichen Zustimmung. Downloads und Kopien dieser Veröffentlichung sind nur für den privaten und eigenen, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Copyright © 2022 Mara Giesen



ERNÄHRUNGSBERATERIN & DETOX-EXPERTIN