NEWS

Ästhetik ist ein emotionaler Prozess

Wir sehnen uns täglich nach Verjüngungskuren, Shapewear, Vitaminwasser und Concealer, um dem Älterwerden entgegen zu wirken und doch wünschen wir uns alle gleichzeitig natürliche Schönheit. Dabei haben wir durch Photoshop und Co. schon vergessen wie sich Natürlichkeit anfühlt, und, vor allem, wie sie aussieht.

Redaktion, Tanja Auer

Schönheit beginnt in uns selbst, nicht auf einem Blatt Papier. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, viel Bewegung an der frischen Luft, aber auch gutes Stressmanagement und „me-time“, also Zeit für sich selbst, können sie dabei wohlwollend unterstützen.

Alle Kosmetik der Welt wird nichts nützen, wenn die äußere Schönheit nicht mit dem Innenleben harmoniert! Wir haben vergessen, dass Lachfalten von glücklichen Menschen getragen werden, Narben Geschichten erzählen und graue Haare durchaus sexy sein können. Schönheit hat weder Alter noch Norm. Schönheit ist einzigartig und unvollkommen.

Aber natürlich, und das muss dazu gesagt werden, darf man der Haut auch einmal etwas Gutes tun. Eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske beispielsweise dient nicht nur der äußeren Schönheit, sondern sogar auch für entspannende Momente und ein wenig Selbstliebe.

Freunde der Superfoods kennen sie und haben sie bestimmt Zuhause: Chlorella und Spirulina. Diese beiden Algenarten sind Frischfutter für unsere alten Zellen! Sie enthalten Chlorophyll, welches unserem Hämoglobin sehr ähnlich ist. Außerdem machen Sie unsere geliebten Smoothies besonders grün.

Algen haben aber auch noch einen weiteren Vorteil: Äußerlich angewendet können sie der Haut Elastizität schenken und sie mit extra Feuchtigkeit versorgen. Die perfekte Naturkosmetik für den Wohlfühlmoment und die ideale Gelegenheit für ein bisschen „me-time“. ■

Lesen Sie mehr auf **blattgruen.me**