



Ein herzliches Hallo *an dich.*

Mein Name ist Pia Jacobi, seit 2002 Kosmetikerin aus Leidenschaft und Expertin zum Thema Akne und Anti-Aging. Vielleicht folgst du mir bereits auf Facebook oder Instagram und hast schon einige meiner Tipps umgesetzt. In diesem eBook lernst du nun, deine Haut zu verstehen, deine Pflegeroutine zu überdenken und endlich reine, glatte Haut zu bekommen. Ich lasse Dich an meinem Wissen über die Haut teilhaben, denn keiner muss mit einem Hautproblem leben oder Narben auf Haut und Seele davontragen!

Aufgrund der Vielzahl an Produkten am Markt, mit allerlei verschiedenen Inhaltsstoffen, treten immer häufiger Fragen, sowie Fehlbehandlungen auf. Deshalb habe ich mich in den letzten Jahren der Aufgabe gestellt, meine Kunden durch individuelle Analysen und Beratungen, welche speziell auf ihre Bedürfnisse ausgelegt werden, zu einer gesunden und schönen Haut zu verhelfen.

Durch langfristiges und konsequentes Anwenden einer Pflegeroutine und der passenden Produkte kannst du hervorragende Ergebnisse erzielen. Übrigens nicht nur in der Behandlung, sondern vor allem in der Heimpflege, sind gute und wirksame Produkte nicht mehr wegzudenken.

Die Kombination und das Wissen aus Pflegeroutine, Ernährung und Lebenswandel, Zyklusphasen und Mindset beeinflussen dein Erscheinungsbild und die Ausstrahlung deiner Haut. Schon oft gehört und immer noch gültig:

*die haut* ist das Spiegelbild der Seele.

**Jetzt starten wir gemeinsam damit, deine Haut fühl und sichtbar zu verändern!**

Um zu verstehen, warum zum Beispiel unreine Haut entsteht, folgt ein kurzer Überblick über innere Faktoren und die ganzheitliche Sicht.

# INNERE FAKTOREN

---

Für die Entstehung der innerlich verursachten unreinen Haut ist immer eine leicht fettige Haut eine Voraussetzung. Die männlichen Hormone, vor allem das Testosteron, sind Auslöser der übermäßigen Talgproduktion (Hautfettproduktion). Diese Hormone werden vor allem in der Pubertät vermehrt gebildet. Damit es nun von einer fettigeren Haut zu Unreinheiten, Pickeln und Entzündungen kommt, ist zusätzlich eine verstärkte Verhornung am Haartalgdrüsenausgang nötig.

An jedem Haar, welches aus der Haut wächst, sitzt eine Talgdrüse, die es dem Haar erleichtert, sich voranzuschieben. Die Hornschüppchen dort verstopfen den Haarausgang. Da die Talgdrüse stets weiter Talg produziert, dieser aber am Ausführungsgang nicht mehr austreten kann, kommt es zum Talgstau. Der nicht abfließende Talg verbindet sich mit den Hornschüppchen, es entsteht ein Pfropf, der zu einem offenen oder geschlossenen Mitesser führt.

Auf der Haut und im Follikelausgang befinden sich Bakterien, welche spezielle Enzyme produzieren.

Diese spalten freie Fettsäuren von den Neutralfetten des Talgs ab, welche die Mitesserwand auflösen können. Diese Bakterien lieben sauerstoffarmes Klima. Durch die Entstehung des Mitessers ist ein solch wohlige warmes Milieu gegeben, was zu einer schnellen Vermehrung der Bakterien führt.

Treten die Bakterien nun in tiefere Hautschichten ein, bewirken sie die Entstehung von entzündlichen Veränderungen, wie Pusteln, Papeln und Knoten.

# DIE ENTSTEHEN UNREINER HAUT

---

## **Die Haut gilt als „Spiegelbild der Seele“.**

Ebenso gut könnte man sagen, dass die Haut den allgemeinen Gesundheitszustand von uns, sprich unseres Stoffwechsels, widerspiegelt. Dieser Organismus ist auf eine ständige optimale Versorgung mit Vitalstoffen und gleichzeitig auf eine ständige Entsorgung von Stoffwechselendprodukten und Schadstoffen angewiesen. Optimale Versorgung bedeutet die ständige Zufuhr von energiereichen Vitalstoffen aus der täglichen Nahrung.

Die innerliche Versorgung muss also gegeben sein, aber auch Faktoren von außen, z. B. Hygiene und die Erhaltung eines gesunden Säureschutzmantels und eine Pflege mit den passenden Produkten sind wichtig.

Die Haut ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Mit ihrer enormen Größe und ihren phänomenalen Fähigkeiten übernimmt sie zahlreiche für unsere Gesundheit wichtige Funktionen. Neben lebenswichtigen Atmungs- und Schutzfunktionen erfüllt sie auch viele Aufgaben für das Immunsystem. Ihre bedeutendste Fähigkeit ist jedoch die der Körperreinigung. Da die Haut zu einem unserer größten Entgiftungsorgane gehört, ist sie zur Stelle, wenn andere Ausleitungsorgane wie die Nieren, die Leber und der Darm überfordert sind.

Bei schlechter Ernährung, reichlich Zucker, Tabak und/oder Alkoholkonsum, Stress, wenig Bewegung und kaum Sonnenlicht, fallen mehr Giftstoffe, Säuren und Stoffwechselendprodukte an, als die Ausleitungsorgane ausscheiden können. Wenn dann noch die Voraussetzungen für eine intakte Entgiftung wie z. B. eine intakte Darmflora, Vitalstoffe, ausreichend Flüssigkeit in Form von stillem Wasser oder sportliche Betätigung fehlen, sucht der Körper nach anderen Lösung und leitet die anfallenden Schlackenstoffe über die Follikel der Haut aus.

Im Folgenden bekommst du **6 Tipps** an die Hand, mit deren Umsetzung du sicher schon erste Erfolge verbuchen wirst. Bei Fragen melde dich immer gerne bei mir. Natürlich spielen viele Faktoren eine Rolle, die ich in meinem Programm alle ausführlich mit dir betrachten und analysieren werde, damit du aber jetzt schon starten kannst kommen nachfolgend für dich meine 6 Tipps:



01

### **Sauber und Rein**

Wechselst du regelmäßig den Kopfkissenbezug und das Handtuch für das Gesicht oder verlässt du dich darauf, dass sich Schmutz und Bakterien darin nicht festsetzen?

Auf beiden tummeln sich nach kurzer Zeit unzählige Bakterien. In der Nacht schwitzen wir und der Körper gibt Schlackenstoffe über die Haut ab. Mit der Zeit sammelt sich das alles auf dem Kopfkissenbezug und wird wieder an die Haut zurückgegeben. In das Handtuch reiben wir unser sauberes Gesicht. Aber wer ist sich schon sicher, dass immer alles sauber gereinigt wurde und nicht doch Reste von Schweiß, Hautschuppen, Make-Up und Creme im Handtuch landen? Deshalb lieber einmal öfter wechseln und den Bakterien keine Angriffsfläche bieten.

02

### **Routine beibehalten**

Beendest du die Behandlung sofort, sobald sich die ersten Erfolge einstellen, oder pflegst du die Haut weiter, um sie schön zu erhalten?

Wenn die Haut reiner und beruhigter ist, halte dich an die Heimpflege, um unerwünschte Rückschläge zu verhindern. Eventuell ist nach einiger Zeit dann eine neue Analyse deiner Haut von Nöten, um die Produkte wieder anzupassen. Unsere Haut ist ein Meister der Veränderung, man muss nur wissen wie man sie richtig behandelt.

03

### **Das A und O, die Reinigung**

Gehe nie ins Bett, ohne dein Gesicht zu reinigen und zu versorgen. Über den Tag verteilt sammeln sich auf der Haut Fett, Staub und Schmutz. Außerdem scheidet die Haut Giftstoffe, Talg und Schweiß aus. Gesunde und ungesunde Bakterien tummeln sich da und werden immer mal wieder durch die eigenen Hände verteilt.

Wenn du nun zu Bett gehst ohne die Haut zu reinigen und zu pflegen, bietest du diesen Bakterien einen wundervollen Nährboden, um sich zu vermehren.

04

### Die Marketing-Lüge in der Kosmetikbranche

Glaubst du auch, dass Produkte aus der Apotheke oder teure Produkte aus der Drogerie am besten bei Hautproblemen helfen?

Der Preis und der Kaufort von Hautpflegeprodukten sagt wirklich nichts über deren Qualität aus. Ich empfehle dir in meinen Online-Shop zu schauen und dich zu überzeugen was tatsächlich gut für deine Haut ist. Ich arbeite mit unterschiedlichen Produkten eines Schweizer Hautarztes und meiner eigenen Linie, um die perfekte Pflege für deine Haut zu finden.

05

### Weniger ist mehr

Wieviele verschiedene Produkte für dein Gesicht und wieviele verschiedene Marken tummeln sich in deinem Badezimmer-Schrank?

Ein weit verbreitetes Problem ist genau die Vielzahl an Produkten die man verwendet. Oft bunt gemischt von diversen Firmen, die richtig teures Marketing betreiben, aber weniger Geld in ihre Wirkstoffe stecken. Du wärst nicht das erste Werbeopfer und auch nicht das letzte. Genau das analysieren wir im ersten Schritt der Online-Hautanalyse, um weitere Fehlkäufe zu vermeiden.

06

### Gesunde Haut beginnt im Kopf

Wir alle kennen die täglichen Herausforderungen, welche einen Einfluss auf unsere Haut haben. Nicht genug Zeit und Muse für die Pflegeroutine. Ein stressiger Alltag und dann keine Zeit auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Die eigene Weiblichkeit nicht mehr spüren und sich selbst vernachlässigen. Oft fehlen auch einfach Methoden, die dir dabei helfen können runterzufahren, durchzuatmen und dich wieder mit dir selbst verbinden.

Selbst wenn du das alles bereits wahrgenommen hast und immer wieder an einzelnen Punkten arbeitest kommst du nur ans Ziel in dem du dir das Gesamtpaket vornimmst, reflektierst, neue Strukturen schafft und auch motiviert am Ball bleibst.

Du wirst erkennen wieviel du eigentlich schon in dir hast. Du wirst deine Gedanken zu deiner Haut, deiner Person, deiner Pflege und deinem Umfeld – besonders als Frau – noch einmal überprüfen und kannst sie neu wählen.

In meinem Online-Programm gebe ich dir die Unterstützung zu erkennen, dass du jetzt schon eine umsichtige, kluge, motivierte, ambitionierte und wunderschöne Person bist. Wir schaffen es gemeinsam, dass das auch deine Haut ausstrahlt.

Alle News erfährst du über den Newsletter und meine Social Media Kanäle.

**Lass uns gemeinsam an deiner Haut arbeiten und Wundervolles bewirken.**

*deine pia jacobi*