

MEIN GUTE NACHT RITUAL

Achtsamkeit für Haut und Seele



2-PHASEN LAVENDEL GESICHTSÖL

Das Geheimnis für Schönheit und Wohlbefinden

- ~ beruhigt und entspannt die Haut
- ~ unterstützt die Zellregeneration
- ~ reduziert Rötungen
- ~ sorgt für ein entspanntes, strahlendes Erscheinungsbild am Morgen
- ~ bei gestresster, regenerationsbedürftiger Haut



GERTRAUD
GRUBER

KOSMETIK KULTUR



SCHÖNHEIT KOMMT VON SCHLAFEN

Für uns bei GERTRAUD GRUBER KOSMETIK ist Schönheit sichtbar gewordene Gesundheit.



Ein gesunder Schlaf hat Einfluss auf viele Aspekte unserer Gesundheit: auf unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Abwehrkräfte, unsere Verdauung und unser Hungergefühl, unsere Energiereserven und die Fähigkeit unseres Körpers und unserer Haut zur Regeneration und Selbsterneuerung.

Nur wenn wir gut schlafen, wachen wir erfrischt und mit neuer Energie auf. Und das sieht man auch unserer Haut an. Während der nächtlichen Ruhephase durchläuft unser Körper wichtige Prozesse und erholt sich von den Erlebnissen des Alltags. Hierbei werden verschiedene Hormone ausgeschüttet.

Besonders Melatonin, welches während unserer Tiefschlafphase ausgeschüttet wird, ist maßgeblich für die Regeneration unserer Haut, denn es sorgt dafür, dass sich die Geschwindigkeit der Zellteilung in unserer Haut und damit ihrer Selbsterneuerung beschleunigt.

Das bedeutet, dass sich unsere Haut während der Ruhephase schneller erholen und regenerieren kann.

Außerdem ist Melatonin ein effektiver Radikalfänger, der entzündliche Prozesse in der Haut

hemmt, die zu einem müden Erscheinungsbild und zur Entstehung von Falten führen können. Das Ergebnis von gesundem und erholsamen Schlaf ist daher immer auch ein strahlender Teint und ein gesundes und gestärktes Erscheinungsbild unserer Haut. Um die nächtliche Regeneration unserer Haut zu unterstützen, sollte besonders auf ihre Pflegebedürfnisse geachtet werden. Während tagsüber hauptsächlich auf den Schutz der Haut vor externen Einflüssen geachtet werden sollte, empfehlen sich nachts vor allem regenerierende Wirkstoffkombinationen.

Mit den neuen GERTRAUD GRUBER KOSMETIK Gute-Nacht-Produkten liefern wir viele, hochwertige Inhaltsstoffe, die Ihre Haut und Ihren Körper während ihrer Regenerationsphase in der Nacht unterstützen und einen gesunden Schlaf fördern.

2-PHASEN LAVENDEL GESICHTSÖL

Schenken Sie Ihrer Haut Zeit für Erholung und Ruhe. Das entspannende 2-Phasen-Öl enthält eine Kombination regenerierender Lavendelwirkstoffe, wie Lavendelöl und Lavendel-Hydrolat, die sich positiv in Zeiten von Stress und innerer Unruhe auswirken können. Ein Lavandin-Extrakt fördert die Melatoninproduktion im Körper.

Neben seiner Signalwirkung auf unsere innere Uhr und der Stabilisierung unseres Tag-Nacht-Rhythmus, wirkt Melatonin vor allem positiv auf die Regeneration unserer Haut. Die Geschwindigkeit der Zellteilung und damit der Fähigkeit unserer Haut, sich selbst zu regenerieren wird durch Melatonin beschleunigt und das Abwehrsystem der Haut gestärkt.



2-PHASEN LAVENDEL GESICHTSÖL

Die Inhaltsstoffe: Ausgesuchte Wirkstoffkombination zur Unterstützung der Hautgeneration während der Nacht und für ein strahlendes, erhohles Aussehen am Morgen.



LAVANDIN-EXTRAKT

Dieser innovative Wirkstoff ist ein speziell verarbeiteter Lavandin-Extrakt mit sensationeller Wirkung.

- ~ regt die Melatoninproduktion der Hautzellen an, um den Tag-Nacht-Rhythmus der Haut dabei zu resynchronisieren
- ~ unterstützt das Abwehrsystem der Haut wieder aufzuladen
- ~ verbessert studienbelegt die Schlafqualität
- ~ mildert Hautrötungen und -müdigkeit



LAVENDELÖL (kBA) & -HYDROLAT (kBA)

Lavendelöl und Lavendel-Hydrolat werden durch Destillation aus den frischen Blüten des Lavendels gewonnen.

- ~ wirken beruhigend und entspannend
- ~ mindern Stress und innere Unruhe



CO₂-EXTRAKTE AUS MELISSE UND HOPFEN

- ~ Die Extrakte aus der Echten Melisse und dem Hopfen werden durch besonders schonende CO₂-Extraktion gewonnen.
- ~ wirken beruhigend und entspannend auf die Haut



EXTRAKTKOMPLEX AUS WALDKIEFER UND SCHWARZER JOHANNISBEERE

Der Wirkstoffkomplex wird durch eine gemeinsame Extraktion besonderer Pflanzeninhaltsstoffe gewonnen. Dies macht den Wirkstoff besonders effektiv.

- ~ wirkt als effektiver Radikalfänger
- ~ hemmt collagen-, hyaluron- und elastinabbauende Enzyme und stärkt somit die Collagen- und Elastinfasern und auch die hauteigene Hyaluronsäure
- ~ unterstützt die Hautregeneration während der Nacht



TRAUBENKERNÖL(kbA)

Traubenkernöl enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, besonders Linolsäure.

- ~ ist antioxidativ & entzündungshemmend
- ~ wirkt dem Alterungsprozess entgegen
- ~ kräftigt die Haut



SQUALAN

Squalan ist ein Bestandteil des unverseifbaren Anteils pflanzlicher Öle und wird aus Olivenöl gewonnen.

- ~ ist biomimetisch und deswegen sehr gut verträglich
- ~ verteilt sich schnell auf der Haut, ohne dabei ein fettiges Gefühl zu hinterlassen



ALPHA-BISABOLOL

Alpha-Bisabolol kommt als natürlicher Wirkstoff im Öl der Echten Kamille vor.

- ~ wirkt antibakteriell
- ~ ist hautberuhigend und entzündungshemmend
- ~ reduziert Hautirritationen



ARGANÖL(kbA)

Das wertvolle Öl wird durch Pressung der reifen Beerenfrucht des Arganbaumes gewonnen.

- ~ hautnährend
- ~ ideal bei trockener Haut



MANDELÖL (kbA)

Das süße Mandelöl wird aus den reifen, schalenfreien Samen des Mandelbaumes durch rein mechanische Pressung ausgesuchter Kerne und anschließende Filtration gewonnen.

- ~ sehr hautverträglich
- ~ nährt die Haut ohne sie zu fetten
- ~ besitzt rückfettende Eigenschaften

PSSSSST, ...

... versteckt sich
hier vielleicht ein
weiteres Highlight?





ZIRBENKIEFER

Seinen charakteristischen harzig-würzigen Duft hat das Zirbenholz, auch als „König der Alpen“ bezeichnet, seinen besonderen Inhaltsstoffen wie verschiedenen Flavonoiden und ätherischen Ölen zu verdanken, welchen eine besonders entspannende und schlaffördernde Wirkung zugeschrieben wird. Aufgrund dieses Wissens ließ Frau Gruber das Haus Josefi auf der Schönheitsfarm ausschließlich aus Zirbenholz bauen.

Der Zirbenkieferextrakt wird auch gerne in der Kosmetik verwendet. Er enthält den Wirkstoff Pinosylvin, welcher bekannt ist für seine entzündungshemmenden Eigenschaften.

- ~ beruhigt sensible und irritierte Haut
- ~ reduziert Rötungen und Altersflecken
- ~ verleiht ein gleichmäßigeres Hautbild und eine jugendliche Ausstrahlung
- ~ schützt vor negativen Umwelteinflüssen

GERTRAUD GRUBER GUTE-NACHT-RITUAL

1. Kommen Sie zur Ruhe, schalten Sie Ihr Handy und weitere Geräte aus
2. Genießen Sie entspannt eine Tasse GUTE NACHT TEE
3. Sorgen Sie für eine wohltuende Schlafzimmer-Atmosphäre, ohne Licht, gut durchgelüftet
4. Machen Sie ein paar Atemübungen, um weiter zu entspannen
5. Starten Sie Ihr Gute Nacht Hautpflege-Ritual mit einer sanften Reinigung mit dem auf Ihren Hauttyp abgestimmten GERTRAUD GRUBER KOSMETIK Reinigungsprodukt
6. Tragen Sie das 2-PHASEN LAVENDEL GESICHTSÖL auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf
7. Gehen Sie ins Bett – nun kann die entspannende Nacht beginnen





GUTE NACHT TEE

Spezial-Kräuterteemischung mit entspannenden
Lavendelblüten, Lindenblüten und Kamillenblüten

Genießen Sie entspannte Abendstunden und lassen Sie den Tag
achtsam mit einer Tasse GUTE NACHT TEE ausklingen. Der har-
monische Kräutertee mit Lavendelblüten, Kamillenblüten und Lin-
den-

blüten lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen – sei es vor dem
Schlafengehen oder während einer kleinen Auszeit vom Alltag.



ERNÄHRUNGSTIPPS

von Nicole Heidinger
aus der Schönheitsfarm



Für die Melatoninproduktion im Gehirn benötigen wir die Aminosäure Tryptophan, die mittels eines Carriers die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Wird der Insulinspiegel angehoben, kann Tryptophan die Blut-Hirn-Schranke passieren, um dort als Grundlage für das Melatonin zur Verfügung zu stehen.

Wenn wir also circa 1 Std. vor dem Schlafengehen ein Schälchen Haferflocken mit ein paar Mandeln (beide sehr reich an Tryptophan) + einer gehackten Dattel oder ein paar Rosinen (führt zur Insulinausschüttung) essen, schaffen wir die perfekte Voraussetzung, dass das Tryptophan die Blut-Hirnschranke passieren kann und ausreichend Melatonin gebildet wird.

Gerade Frauen in den Wechseljahren, die sowieso schon weniger Melatonin produzieren, sollten ein Abendessen, welches nur aus Gemüse und Eiweiß besteht, überdenken. Ohne Kohlenhydrate, z.B. aus Vollgetreide kommt zu wenig Tryptophan im Gehirn an. Zusätzlich liefert Hafer einen stabilen Blutzucker während der Nacht, sodass das Gehirn versorgt ist und nicht mit Stresshormonen „Alarm schlägt“, wodurch wir aufwachen.



ATMUNG ALS RITUAL

Die volle Atmung aus dem Yoga,
eine echte Einschlafhilfe
von Jeannette Steinhofer

Schließen Sie Ihren Tag 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen ab, am besten immer zur gleichen Uhrzeit, damit Sie noch genügend Muse für Ihr Abendritual haben.

Der Körper hat es meist schon signalisiert und trotzdem ignorieren wir das Bedürfnis das Tagwerk niederzulegen und uns den entspannenden und ruhigen Momenten hinzugeben.

Schaffen Sie sich eine Atmosphäre auf die Sie sich den ganzen Tag schon gefreut haben.

Endlich Zeit für sich!

Folgende, ganz einfache Atemübungen können sehr unterstützend sein, um den Tag loszulassen und in den Schlaf zu gleiten.

Eine erholsame Nacht wünscht Ihnen
Jeannette Steinhofer



VARIANTE 1 IM SITZEN

- ~ Nehmen Sie sich die Zeit einen komfortablen Sitz einzunehmen. Am besten schon im Bett.
- ~ Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, die andere auf Ihr Herz. Heben Sie Ihr Dekolleté ein klein wenig an, bis eine wohltuende Aufrichtung im Rücken und Nacken spürbar ist. Der Atem ist gleich viel freier und der Kopf fühlt sich leichter an. Die Schultern sind entspannt.
- ~ Nun schließen Sie Ihre Augen und beobachten für eine Weile den natürlichen Fluss Ihres Atems. Die Lippen sind sanft geschlossen. Der Atemstrom geht ruhig durch die Nase ein und aus.
- ~ Nun spüren Sie Ihre aufliegenden Hände, und wie die Hände sanft mit der Atembewegung von Bauch, Rippen und Dekolleté bewegt werden. Diese wellenartige Bewegung wird gleich noch deutlicher wahrnehmbar, wenn Sie nun in einer achtsamen, liebevollen Weise noch ein wenig tiefere und länger Atemzüge bewusst in Bauch, Rippen und schließlich Dekolleté fließen lassen. Es entsteht dabei ein sanftes Atemgeräusch, das Sie an Wellen erinnert, die sich beim Einatmen auf den Strand ergießen und mit der Ausatmung wieder ins Meer zurückziehen.
- ~ Zählen Sie 30 Atemzüge.

VARIANTE 2 IM LIEGEN

- ~ Legen Sie sich, bereit für die Nacht, in Ihr Bett in Rückenlage.
- ~ Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch, schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre innere Welt.
- ~ Beobachten Sie Ihre Atmung. Damit sind Sie schon mit Ihrem Inneren verbunden.
- ~ Nun 10 ruhige, völlig entspannte und dennoch tiefe Atemzüge nehmen. Ihr Fokus richtet sich dabei auf den Bauch, der sich bei der Einatmung natürlicherweise (und ohne Bauchmuskulatur) hebt, und bei der Ausatmung von alleine senkt.
- ~ Vertiefen Sie sich einen Augenblick nach dem Ausatmen in den Stille-Moment bevor Sie ganz ruhig den nächsten Atemzug tun. Wiederholen Sie für 10 Atemzüge.
- ~ Legen Sie Ihre Hände auf die Rippen (Ellbogen liegen bequem auf). Mit der gleichen Aufmerksamkeit bleiben Sie in Ihrem vertieften Atemrhythmus.
- ~ Es folgen die letzten 10 tiefen Atemzüge, mit den Händen oberhalb der Brust (vielleicht berühren die Fingerspitzen die Schlüsselbeine, auch hier bequeme Arme).
- ~ Anschließend, die Arme neben den Körper ablegen. Handflächen zeigen nach oben. Lassen Sie den Atem zu seinem unbeeinflussten Rhythmus zurückkommen.

UNSERE HOCHWERTIGEN GESICHTSÖLE



2-PHASEN VITAMIN GESICHTSÖL, 30 ml

Mit Bakuchiol, der pflanzlichen Alternative zu Retinol



2-PHASEN ALOE VERA GESICHTSÖL, 30 ml

Mit Frischpresssaft aus der Aloe vera und natürlichem Chlorophyll



2-PHASEN WILDROSEN GESICHTSÖL, 30 ml

Mit einem hochwertigen Bouquet an Rosenextrakten

2-PHASEN LAVENDEL GESICHTSÖL, 30 ml

Mit einer Kombination regenerierender Lavendelwirkstoffe

