

Ratgeber Bio Hyaluron Facial

BIO HYALURON FACIAL

Faszinierende Anti-Aging Ergebnisse
in neuer Dimension



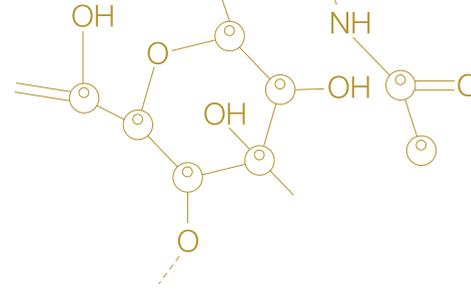
INSTITUTE



PREMIUM
ANTI-AGING

Seien Sie morgen
attraktiver als gestern!

HILDEGARD
BRAUKMANN



Morgen attraktiver als gestern!

Im Angesicht der natürlichen Jugendlichkeit steht ein agiler Hautstoffwechsel mit prall aufgefüllten Mikronährstoffen.

Das HILDEGARD BRAUKMANN INSTITUTE PREMIUM ANTI-AGING Pflegeprogramm kombiniert Exfoliation, Hydratation und Glättung in fortschrittlicher Intensität.

Inhalt

Seite

Einleitung	3
Premium Anti Aging	4-8
Bio Hyaluron Facial Behandlung	9
Hyaluron – Forever Young	10
Ernährung: Essen Sie sich straff und attraktiv	11-13
Rezepte	14-15



Mit diesem Ratgeber geben wir Ihnen ganzheitliche Geheimnisse zeitloser Attraktivität.

INSTITUTE

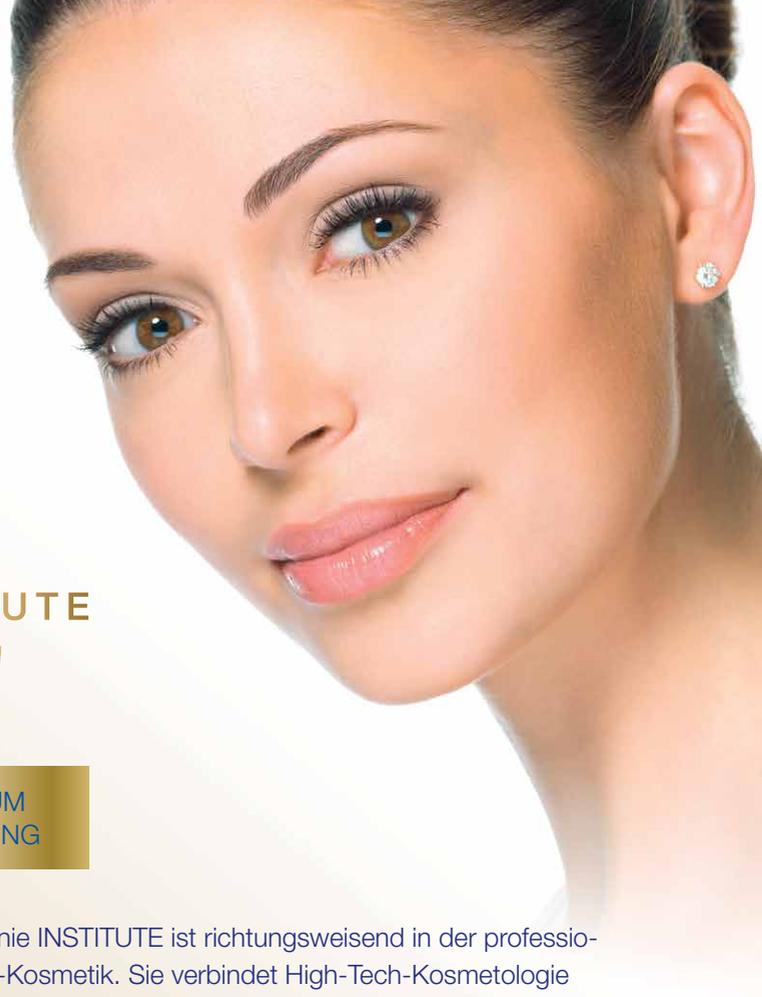


PREMIUM
ANTI-AGING

Die Premiumlinie INSTITUTE ist richtungsweisend in der professionellen Kräuter-Kosmetik. Sie verbindet High-Tech-Kosmetologie mit der einzigartigen Erfahrung einer Marke, die seit über fünfzig Jahren führend ist in der Entwicklung von Kräuter-Kosmetik für das Kosmetikinstitut.

Das HILDEGARD BRAUKMANN Pro Lift Anti Aging Konzept bewirkt eine Verjüngung des Hautbildes in neuer Dimension:

- Maximale Anti-Aging Wirkung
- Sichtbares Mikro-Lifting
- Verfeinerung der Hautstruktur
- Sichtbarer Soforteffekt
- Überzeugende Langzeitwirkung



PRO LIFT TAGES CREME SPF 10

Innovative High-End-Tagespflege, die die Vorteile von Feuchtigkeitscreme, Sonnenschutz, Primer, Anti-Pigment-Konzentraten und Faltenfiller vereint.

Pro Lift Tages Creme hydratisiert, strafft, schützt vor UV-Schäden, wirkt Falten und Pigmentflecken entgegen und perfektioniert den Teint, dank porenverfeinernder Eigenschaften und mikroverkapselter Pigmente, die sich dem individuellen Hautton anpassen.

PRO LIFT TAGES CREME PUR

Pro Lift Tages Creme pur verzichtet auf UV-Filter und Pigment-Perlen, enthält ansonsten alle hochwertigen Aktivstoffe dieser innovativen Anti-Aging-Tagespflege. Für jeden Hauttyp.

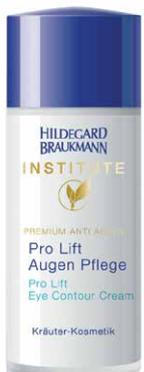




PRO LIFT NACHT CREME

Anti-Aging-Wirkstoffe der neuesten Generation unterstützen während des Schlafs effektiv die Repair-Mechanismen der Haut.

Magnolien-Extrakt reduziert Rötungen und wirkt gegen das sogenannte „Inflamm-Aging“ – die Hautalterung durch chronische Mikro-Entzündungen der reifen Haut. Die „Anti-Glycation-Formel“ mit Carnosin stoppt die Verzuckerung der Collagen- und Elastinfasern. Das Polyphenol „Silymarin“, gewonnen aus der Mariendistel, schützt als Hochleistungs-Antioxidans vor Zellschädigungen. Gerstengras-Extrakt und Bio-Hyaluronsäure straffen die Haut, optimieren den Feuchtigkeitslevel und wirken porenverfeinernd. Durch die sogenannte „Feuchtigkeits-Depot-Technologie“ wird Wasser gebunden und für bis zu 24 Stunden in der Haut eingeschlossen. Matrikine (Mikroproteine) stimulieren die Neubildung von Collagen in der Haut. Falten werden effektiv reduziert, die Haut wirkt glatter.



PRO LIFT AUGEN PFLEGE

Reichhaltige Pflegecreme für die anspruchsvolle Augenpartie.

Pro Lift Augen Pflege enthält eine herausragende Wirkstoffkombination. In ihr sind Wissenschaft und die Kraft der Natur auf hocheffektive Weise vereint: Bio-Hyaluronsäure wirkt als hochwertiger Feuchtigkeitsspender und Matrikine (Mikroproteine) gegen Falten. Parakresse-Extrakt entspannt und glättet die Haut. Eschenrinden-Extrakt, kombiniert mit Vitamin B₃, wirkt gegen Augenringe und Tränensäcke.



PRO LIFT LIPPEN PFLEGE SPF 10

Spezial-Anti-Aging-Pflege mit Gloss-Effekt für unwiderstehlich weiche, glänzende und vollere Lippen.

Extrakte aus Alpenrose und Portulak pflegen und schützen die zarte, empfindliche Lippenhaut und spenden effektiv Feuchtigkeit. Pro Lift Lippen Pflege SPF 10 wirkt so der Bildung von Mikrofalten entgegen, ein „Aufpolsterungs“-Effekt sorgt für Erhöhung des Volumens und Verschönerung der Lippenkontur. Kribbeln und Spannungen werden gemildert. Auch bei Neigung zu Lippenbläschen und Entzündungen. Minzöl schenkt einen sanft frischen Duft und wirkt antibakteriell.



PRO LIFT SERUM

Hochleistungs-Konzentrat für einen schnell sichtbaren Beauty-Wow-Effekt.

Pro Lift Serum lässt den Teint in Minuten ebenmäßiger, glatter und frischer erscheinen. Es enthält die hochreine Aminosäure GABA, die zusammen mit der muskelentspannenden Parakresse für eine schnelle und sichtbare Glättung von „Knitterfältchen“ sorgt. Linien und Falten werden durch eine 24h-Feuchtigkeits-Depot-Technologie mit Bio-Hyaluronsäure aufgepolstert. GABA regt zudem unterstützend die Synthese der hauteigenen Hyaluronsäure an und stimuliert die Collagen-Neubildung. Liposome aus Soja-Lecithin begünstigen den Aufbau der natürlichen Lipidschicht und transportieren Wirkstoffe besonders effektiv in die Haut. Avocadoöl und Phytosqualan pflegen die Haut angenehm weich. Ein aprikotfarbendes mineralisches Spezial-Pigment schenkt dem Teint jugendliche Frische und kaschiert zusätzlich optisch Fältchen und Unebenheiten.



PRO LIFT LYOCELL MASKE

Intensiv Hydro-Booster mit 2-fach Hyaluronsäure-Komplex und Arganöl.



Die seidenweiche, transparente Lyocell Maske ist getränkt mit konzentrierten Wirkstoffen: Hochmolekulare Bio-Hyaluronsäure sorgt für eine effektive Befeuchtung der trockenen Haut. Sie legt sich wie ein unsichtbares Schutzschild auf die Hautoberfläche und reduziert den transepidermalen Wasserverlust. Niedrigmolekulare Bio-Hyaluronsäure penetriert aufgrund ihrer kurzkettigen Molekülstruktur in die tieferen Hautschichten. Die Haut wird von innen mit Feuchtigkeit aufgepolstert und erscheint jugendlich frisch. Arganöl pflegt die Haut weich und geschmeidig.

Bei Lyocell handelt es sich um eine sehr feine, hochreine und optimal hautverträgliche Faser – 100 % biologisch abbaubar. Sie wird aus Eukalyptusholz hergestellt, das aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Lyocell Masken absorbieren bis zu 50 % mehr Feuchtigkeit und passen sich besonders gut der individuellen Gesichtsförmigkeit an.

PRO MULTI PROTECTION SPF 50

Hohes Schutzniveau gegen Photo-Aging-Falten, Pigmentierungen.



Pro Multi Protection ist ein innovativer dermaler Rundumschutz, der das hauteigene Abwehrsystem gegen Lichtstrahlung, freie Radikale und negative Umwelteinflüsse stärkt und unterstützt. Die Formulierung enthält gut verträgliche, fotostabile UV-A und UV-B Filter, die ein hohes Schutzniveau garantieren. Der Hochleistungswirkstoff aus der Preiselbeere wirkt stark antioxidativ, beugt oxidativem Stress vor und schützt vor den Auswirkungen von Blauem Licht und Infrarot-Strahlung. Der Bildung von sonnenbedingten Pigmentflecken wird vorgebeugt. Ergänzt wird die Rezeptur mit einem Rotalgen-Extrakt, der auf der Haut eine natürliche, atmungsaktive Schutzbarriere gegen schädliche Umwelteinflüsse bildet. Ideale Lichtschutzpflege für jeden Tag. Für alle Hauttypen geeignet. Parfümfrei. Die federleichte, pure Textur lässt sich perfekt mit allen Produkten der Pflege kombinieren.

PREMIUM
ANTI-AGING

Faszinierende Anti-Aging Ergebnisse in neuer Dimension

mit der **BIO HYALURON FACIAL-**
Spezialbehandlung für Gesicht,
Hals und Décolleté.

Korrespondierende Wirkstoffkonzentrate
und als Behandlungshighlight
die neue Pro Lift Spezialmaske –
verschönern bereits nach der
ersten Behandlung.

**Bringt Ihren Teint zum
Strahlen und „Sie“ mit.**



WORAUF SIE SICH
FREUEN KÖNNEN:

Hautdiagnose und
Heimpflege-Pass

Exfoliation

Kräuterndampf

Entfernen von Unreinheiten

Wirkstoffkonzentrate

Hydro-Booster Maske

Massage

Pflege

Make Up

Behandlungszeit:
90 Minuten

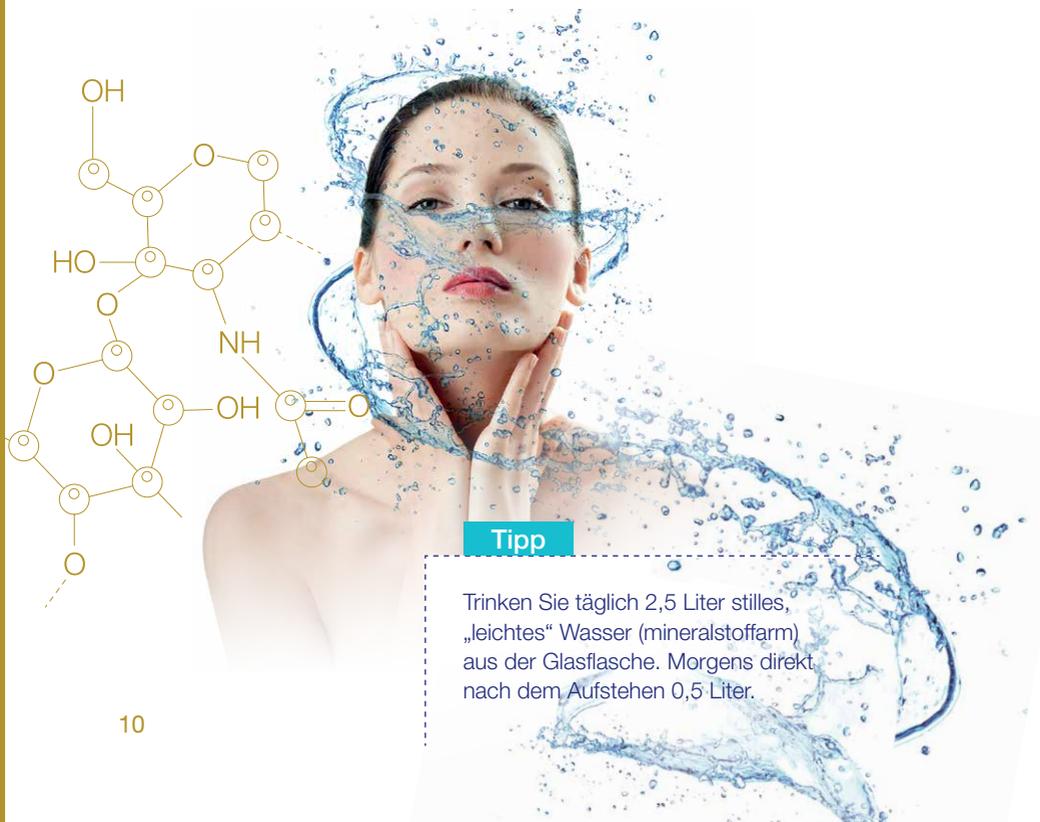
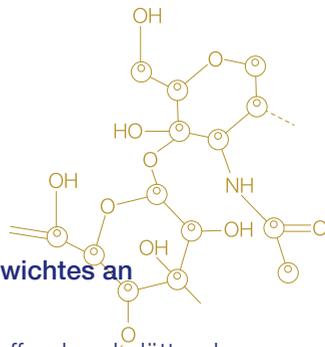
Die Magie von Bio-Hyaluron

Hyaluronsäure kann das 6000-fache ihres Gewichtes an Feuchtigkeit binden.

In der Kosmetik wirkt Bio-Hyaluronsäure hautstraffend und glättend. In Wasser gelöst bildet sie eine gelartige Struktur, die auf der Haut wie ein dünner Film aufliegt und sich über Wasserstoffbrückenbindungen mit den Ceramiden der Haut verbindet.

Bio-Hyaluronsäure kann auf diese Weise sehr große Mengen Wasser in der Haut binden und gibt diese erst nach mehreren Stunden ab – so ergibt sich eine hydratisierende Depotwirkung.

HILDEGARD BRAUKMANN verwendet ausschließlich hochwertige Hyaluronsäure, die biotechnologisch hergestellt wird (Bio-Hyaluronsäure) und somit hochrein, sehr effektiv und besonders gut verträglich ist.



Tipp

Trinken Sie täglich 2,5 Liter stilles, „leichtes“ Wasser (mineralstoffarm) aus der Glasflasche. Morgens direkt nach dem Aufstehen 0,5 Liter.



Essen Sie sich straff und attraktiv

Attraktivität ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch der gezielten Ernährung und der richtigen Kombination von Aminosäuren und Mikronährstoffen.

HILDEGARD BRAUKMANN hat Ihnen die besten forever-young Tipps für Ihre Haut zusammengestellt.

Ein Hoch auf Aminosäuren

Der menschliche Organismus besteht zu 20 % aus Eiweißen (Proteinen). Aminosäuren sind die Grundbausteine der Proteine, sie bilden bei allen biologischen Prozessen die Schlüsselfunktion.

Ein guter Aminosäurespiegel zeigt sich in vitaler Haut, straffem Bindegewebe, gesunden Haaren und einem aktiven Stoffwechsel.

Zur Unterstützung zeitlos attraktiver Haut und gesundem Wohlbefinden aktivieren Sie Ihre körpereigene Collagen-Bio-Synthese und Ihren Hyaluronstoffwechsel durch eine gezielte Ernährung.



Der richtige Aminosäure-Mix wirkt wie eine Aufbaukur von innen. Zeitlos junge Haut, gesunde Haare und Nägel.

- Prolin – z. B. enthalten in: Dinkelmehl, Sojabohnen und Emmentaler.
- Lysin – z. B. enthalten in: tierischen Lebensmitteln wie rohem Rindfleisch, Eiern, Fisch und Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen.
- Arginin – z. B. enthalten in: Eiern, Rindfleisch, Hähnchenbrust, Thunfisch, Sardinen, Edamer, Buchweizen, Haselnüssen, Linsen, Weizenkeimen, Pinienkernen, Soja, Mandeln, Kürbiskernen.
- Threonin – z. B. enthalten in: Fisch, Rindfleisch, Cashewkernen, Soja- und Limabohnen, Linsen und Kichererbsen, Hartkäse und Gouda, Pilzen, Getreide.

Die Kraft der Mikronährstoffe

Unsere Haut besteht zu 70 % aus Kollagen. Dieses ist ein Strukturprotein und ein wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes der Haut, aber auch von Knochen und Knorpeln. Mit voranschreitendem Alter sinkt der Kollagengehalt in der Haut. Vitamin C, Kupfer und Zink unterstützen ein straffes Bindegewebe sowie die Elastizität und Strahlkraft der Haut von innen. Die Nährstoffe Vitamin C und Zink können die Zellen vor freien Radikalen schützen und leisten so auch einen Beitrag zu einem ebenen Hautbild ohne Fehlpigmentierungen.

- Vitamin C – z. B. enthalten in: Petersilie, Kresse, Kohlsorten, Paprika, Brokkoli, Sauerkraut, grünen Erbsen und Bohnen, frischem Thymian, getrocknetem Koriander. Frisch gepresster Orangensaft (Tipp: wenn Sie die Möglichkeit haben, verarbeiten Sie die weiße Haut der Orange mit und verzehren Sie den Orangensaft frisch)
- Kupfer – z. B. enthalten in: Kakao Nips, Cashewkernen, Sonnenblumenkernen, Mandeln und grünem Tee.
- Zink – z. B. enthalten in: Rindfleisch, Vollkornprodukten, Kürbiskernen, Weizenkleie/-keimen, Leinsamen und Emmentaler.

Tipp

Bei Neigung zu schlaffem Bindegewebe und Falten empfehlen wir eine Kur mit Silicium, z. B. Kieselsäure Gel.



Rezepte

Starten Sie mit einem nährstoffreichen Powerfrühstück aus:

- Haferflocken
- Joghurt
- Nüssen, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen
- saisonalem Obst
- etwas Frühstücksgewürz z. B. aus Zimt, Vanille und Kurkuma

Knochenbrühe

- Immunbooster mit reichlich Hyaluronsäure, Collagen und Aminosäuren

Zutaten:

- 1 kg Mark Knochen
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Hühnerfüße für zusätzliche Gelatine (optional)
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Karotten
- 1 Bund Petersilie (optional)
- 1 TL Pfefferkörner (optional)

Weitere Kräuter (Rosmarin, Thymian, Salbei etc.) und Gewürze (Nelken, Piment etc.) je nach Geschmack.

Zubereitung:

Die Knochen in den Schongarer geben und so viel Wasser hinzufügen bis die Knochen bedeckt sind. Nun den Apfelessig hinzugeben. Bei niedriger Stufe die Brühe mindestens 4 bzw. 6 Stunden kochen lassen. Erst in den letzten Stunden der Zubereitung der Knochenbrühe das grob geschnittene Gemüse, die Kräuter und Gewürze hinzufügen. Nach dem Kochen die Brühe durch ein Sieb gießen, schnell abkühlen lassen, je nach Belieben das Fett abschöpfen und ab in den Kühlschrank damit oder portionsweise in geeigneten Behältnissen einfrieren.



Funkey-Monkey-Banana-Muffins



Zutaten (für 9 Muffins):

- 2 Bananen
- 170 ml Pflanzenmilch
- 50 g Pekannüsse
- 50 g Olivenöl (alternativ ein anderes Öl)
- 200 g Buchweizenmehl
- 55 g Apfelsüße
- 1 Prise Salz
- 2 1/2 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Zimt
- Muffinförmchen

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Bananen schälen und in kleine Würfel schneiden. Pekannüsse grob hacken. In einer großen Schüssel alle anderen Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Dann die Bananenstücke und Pekannüsse unterheben. Die Muffinförmchen in einem Muffinbackblech verteilen und den Teig bis zum Rand einfüllen (man kann natürlich auch Silikonförmchen verwenden). Im Backofen auf der mittleren Schiene 15–17 Minuten backen. Am Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen in einen Muffin stechen, um zu testen, ob sie fertig sind: Wenn etwas Teig kleben bleibt, brauchen sie noch ein paar Minuten. Die fertigen Muffins aus dem Ofen nehmen und vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Energie Balls

Zutaten:

- 200 g Softfeigen
- 1 Prise Salz
- oder Datteln
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Sesam
- 2 TL Kakao

Zubereitung:

Feigen, 3 EL Sesam, Salz, Kakao und Kokosöl mit dem Stabmixer (oder einer Küchenmaschine) pürieren. Für 15 Minuten in den Kühlschrank geben. Aus der Masse 15 Bällchen formen und im restlichen Sesam wälzen.

Tipp

In dieses leckere Grundrezept können Sie nach Belieben Nüsse oder andere Trockenfrüchte mischen. Seien Sie kreativ!

Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG

Postfach 12 62 · D-30928 Burgwedel · Fon +49 (0) 51 39-89 74-0 · Fax +49 (0) 51 39-2 70 35
info@hildegard-braukmann.de · www.hildegard-braukmann.de