

## Pflegende Gesichtsmasken für die kalte Jahreszeit



Die Tage werden langsam kälter, die Luft draußen trockener und wir halten uns immer mehr in beheizten und klimatisierten Räumen auf. Das macht unserer Haut zu schaffen und sie reagiert mit Rötungen und Spannungsgefühl. Der Temperaturwechsel entzieht der Haut Feuchtigkeit, hinterlässt einen fahlen, spröden Teint und sorgt damit manchmal auch für zusätzliche Fältchen, Reizungen und Unreinheiten. Es wird Zeit Ihre Haut mindestens einmal pro Woche mit einer reichhaltigen und feuchtigkeitsspendenden Maske zu verwöhnen. Hier ein paar ganz natürliche Masken-Tipps für Sie:

### ***Avocado-Maske für die trockene Haut***

Die Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden, etwas Naturquark und einen Teelöffel Honig dazugeben, alles zerdrücken, gut verrühren, dass es eine homogene Paste ergibt und in einer geschlossenen oder abgedeckten Schale im Kühlschrank, ca. eine halbe Stunde, stehen lassen. Da Avocados schnell braun werden, könnte sich die Farbe verändern – dies beeinflusst die Wirksamkeit aber nicht. Das Gesicht mit lauwarmem Wasser reinigen und gut abtupfen. Nun die Maske mit einem festen Pinsel oder einem Spatel auf das Gesicht auftragen, auch die Lippen dürfen Maske genießen. Für die Augen, ein Wattepad in der Mitte durchschneiden und in etwas Oliven-, Mandel-, oder Jojobaöl legen, ausdrücken, das Pad in der Mitte teilen und auf die Augenlider legen. Nach 20 Minuten, die Augenpads abnehmen, mit einem Schwamm oder einem saugfähigen Küchenpapier die Maske oberflächlich abgleiten. Den Rest zunächst mit lauwarmem Wasser abnehmen, bis die Haut sauber ist und mit kühlem Wasser nach erfrischen. Zum Abschluss eine Feuchtigkeitspflege auftragen. Ein wunderbares Hautgefühl erwartet Sie!

### ***Gurkenmaske für die Mischhaut oder fettige Haut***

Zunächst einen Esslöffel Haferflocken in 2 Esslöffel Apfelsaft einweichen und quellen lassen. Eine halbe Gurke schälen, in kleine Stücke schneiden (unbedingt das Gurkenwasser auffangen!) und mit einem gehäuften Esslöffel Naturjoghurt zu einem Brei vermengen. Geben Sie nun noch einen Esslöffel frischen Zitronensaft dazu und vermengen Sie alles zu einer homogenen Paste. Für einen frischen Duft, wenn vorhanden, noch 2-3 Pfefferminzblätter aneinander reiben und in den Brei einrühren (alternativ 1-2 Tropfen Pfefferminzöl). Sollte die Masse noch zu flüssig sein, einfach noch etwas Joghurt dazugeben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Das Gesicht mit einem Reinigungsgel oder einer Naturseife und lauwarmem Wasser reinigen. Die Maske auf das Gesicht auftragen. Augen bitte aussparen. Auf die Augen je eine dünne Gurkenscheibe legen. Nach 20 Minuten die Gurkenscheiben abnehmen, den Maskenüberschuss von der Haut entfernen, mit warmem Wasser die Haut reinigen und mit kühlem Wasser, am Ende, erfrischen. Reichhaltige Tagespflege auftragen. Ein strahlender Teint und ein tiefenreines Hautgefühl erwartet Sie.

### ***Happy-Aging Maske - Trauben-Kakao, für die reife haut ab 50***

Eine volle Tasse roter Tafeltraubenbeeren zerdrücken und durch ein Sieb pressen, so dass Kerne und Haut herausgefiltert werden. Zum übrig gebliebenen Saft 2 Esslöffel Kakao, einen Teelöffel Honig und 2 Esslöffel Sahne dazu geben. Ein paar Tropfen Zitronensaft und einen Esslöffel Hafermehl beimengen und alles gut miteinander streichfähig verrühren. Wer Petersilie im Garten oder auf der Fensterbank hat und den Duft mag, darf gerne frische, kleingehackte Petersilie mit einrühren – gibt eine streichelzarte Haut. Die Haut mit lauwarmem Wasser vorreinigen, einen Teelöffel Kaffeesatz als Peeling anschließend sanft einmassieren, alles mit lauwarmem Wasser abnehmen, die Haut abtrocknen und die Maske auftragen. Die Augen aussparen und ein Wattepad mit Aloe Vera Saft oder Rosenwasser beträufeln. Das Pad in zwei Teile trennen und auf die Augen legen. Nach ca. 20 Minuten Einwirkzeit, die Pads von den Augen entfernen und die Maske sanft abstreichen. Die Reste mit Wasser abnehmen, ein Tonikum auftragen und leicht einklopfen. Das Verwöhnprogramm mit dem Auftragen einer feuchtigkeitsspendenden Pflege abschließen. Ein besonderes Beauty-Elixier für Ihre Haut.

**Nehmen Sie sich Zeit für dieses Erlebnis und zelebrieren Sie diese Wellness-Augenblicke! Es lohnt sich.**