

Wellness Zuhause



selbstgemachte natürliche Gesichtsmasken

Eine entspannende und nährnde Gesichtsmaske ist schnell zubereitet. Es braucht dazu nur einfache Zutaten, die fast jeder Mensch im Hause hat. Aufpassen muss man nur mit der drohenden Verkeimung selbst gemachter Rezepturen. Frische Zubereitung in kleinen Mengen ist die beste Wahl, um das zu vermeiden.

Manche Masken sind durch ihre Zutaten eher dünnflüssig. Es empfiehlt sich also, die Haare gegebenenfalls mit einem Haargummi zurückzubinden und ein älteres Oberteil anzuziehen. Besonders effektiv und auch praktisch ist die Anwendung einer Maske während eines Vollbads. Durch das warme Wasser öffnen sich die Poren und nehmen Wirkstoffe besonders gut auf.

Hier eine kleine Auswahl:

Hafer-Honig-Maske für Mischhaut

2 Esslöffel Hafermehl, 2 Teelöffel flüssigen Honig und gegebenenfalls noch einen Teelöffel Wasser.

Damit hat man schon eine wirksame Gesichtsmaske für fettige Haut zusammengestellt. Hafermehl bindet die überflüssigen Talgpartikel, Honig beruhigt die Haut. Man kann die Maske in der Konsistenz leicht variieren. Selbstverständlich empfiehlt es sich, diese Mischung auf die bereits gereinigte Haut aufzutragen. Mund und Augen spart man beim Auftrag aus. Nach 20 Minuten kann man die Naturmaske mit lauwarmem Wasser abspülen und anschließend die Hautporen mit kaltem Wasser schließen.

Reichhaltige Avocado-Maske für trockene oder auch reife Haut

Trockene Haut braucht eine andere Zusammenstellung von Zutaten. Hier muss Fett zugeführt werden. Dazu eignet sich die fetthaltige Avocado bestens. Mit einer halben reifen Avocado (Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken), zwei Esslöffel Natur Joghurt, einem Teelöffel Olivenöl und einem Teelöffel Honig hat man eine fetthaltige Maske, die gereizte Haut beruhigt. Trockene Haut ist leider leicht gereizt und benötigt viel Pflege. Sie ist anfälliger für Faltenbildung und bedarf daher einer Falten vermindern Pflege.



Pflegende Bananen-Honig-Maske

Normale Haut kann man mit einer Mischung aus einer halben reifen Banane und einem Teelöffel Klee-Honig straffen. Die Banane wird dazu mit der Gabel zerdrückt, dann wird der Honig zugegeben. Diese Mischung trägt man als Maske auf das bereits gereinigte Gesicht oder das Dekolletee auf. Das weitere Procedere entspricht dem der Hafermehl-Maske.