

Gesichtsmasken zum Selbermachen

1. Avocado-Maske:

- 1 EL Avocado-Fruchtfleisch
- 1 EL Naturjoghurt
- Mischen und auf das Gesicht auftragen, nach 10 min. abspülen



2. Kaffee-Maske mit Peeling-Effekt:

- ½ Tasse Kaffee
- 2 EL gemahlene Kaffee
- 2 EL Kakao
- 2 EL Honig
- Mischen, auftragen und nach ca. 15 min. abspülen



3. Peelingmaske:

- ¼ Tasse Kokosöl
- ½ Tasse Kakaopulver
- ½ Tasse Zucker
- 1 TL Zimt
- Mischen, auftragen und 20 min. einwirken lassen, anschließend abreiben, um abgestorbene Hautteilchen zu entfernen

4. Maske gegen Akne:

- 1 EL Bierhefe
- 2 EL Joghurt
- Mischen, ca. 15 min auf Gesicht antrocknen lassen
- Erst mit kaltem, anschließend mit warmem Wasser abwaschen

5. Kühlende Maske:

- 2 EL Joghurt / Quark
- 2 TL Zitronensaft
- Mischen, auf das Gesicht auftragen, nach ca. 15 min abspülen

6. Gurkenmaske:

- Erfrischt Haut und wirkt anregend
- Gut gegen fettige und großporige Haut
- 2 EL gehackte Gurken
- 2-4 EL Joghurt oder Quark
- Gurkenscheiben
- Masse auf das Gesicht auftragen - für den kühlenden Effekt noch Gurkenscheiben auf die Augen und Wangen legen
- Nach ca. 15 min. abspülen

7. Honigmaske:

- entzündungshemmend und durchblutungsfördernd
- 2 EL Honig erwärmen
- 2 EL Quark
- 2 TL Öl
- Mischen und auftragen, nach ca. 15 min. abspülen

8. Kartoffelmaske:

- Einige Kartoffelscheiben auf das Gesicht legen
- 10 min liegen lassen
- Verfeinert die Poren

9. Apfelmaske:

- 1 Apfel
- 2 EL Quark
- 1 EL Honig
- Mischen, auftragen und nach 15 min. abspülen

Smoothies

1. Beeren – Smoothie:

- 200g Tiefkühlbeeren
- 1 reife Banane
- 300 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 200 ml Wasser
- Evtl. Eiswürfel
- Mixen und Genießen



2. Grüner Smoothie:

- ½ Becher Erbsen
- ¼ Fenchel
- ½ Apfel
- 1 Banane
- 300 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 1 Orange (Fruchtfleisch)
- 1 Handvoll Babyspinat
- Mixen und Genießen



3. Mango-Orange-Bananen - Smoothie:

- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Limette (Saft davon)
- Etwas Honig
- 200 ml Orangensaft
- 2 EL Apfelsaft
- Evtl. Eiswürfel
- Mixen und Genießen

