

### Wahre Schönheit kommt von innen

Diesen Satz hat wohl schon jeder von uns gehört oder selbst gesagt. Und er stimmt! Doch Lebensmittel versorgen uns nicht nur innerlich mit wichtigen Nährstoffen. Lebensmittel können auch, äußerlich angewendet, viel für Ihre Schönheit tun. Die Natur liefert uns dazu eine Fülle kosmetischer Mittel, die auch in Masken, Badezusätzen oder Haarspülungen einen Beitrag zum Wohlbefinden leisten können. Kosmetische Produkte sind nicht immer billig. Wir möchten Ihnen deshalb einige Tipps geben, wie Sie mit Lebensmitteln und Kräutern viel auch für Haut- und Haarpflege tun können.

**Apfelessig** bringt stumpfes Haar wieder auf Hochglanz. 2 EL auf 1/2 Liter warmes Wasser wirken als Spülung wahre Wunder.

**Aprikosen** bringen einen müden Teint wieder zum Strahlen. Dafür 3 frische Aprikosen mit etwas Öl und Sahne zu einer Paste verrühren und in die Haut massieren. Reste abspülen.

**Avocados** helfen bei trockener Haut. 20 g Trockenmilchpulver mit 1 EL Honig und 100 ml erwärmtem Rosenwasser verrühren. Je 20 ml Avocado- und Mandelöl zufügen. Die Reinigungsmilch in die Haut einreiben und mit einem feuchten Tuch wieder abwaschen.

**Bananen** machen nicht nur gute Laune, sie verbessern auch die Mikrozirkulation der Haut. Dafür 1 kleine Banane, 2 gestrichene Esslöffel Quark, 1 Esslöffel Sahne und 1 Eigelb schaumig rühren. Den Brei ca. 1/2 Stunde einwirken lassen, dann lauwarm abspülen.

**Bier** wirkt als stärkende Haarkur. 30 ml davon mit 1 Ei mischen, im nassen Haar verteilen und 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend auswaschen.

**Buttermilch** reguliert die Talgproduktion und stärkt den Säuremantel der Haut. 100 ml Buttermilch, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Honig verrühren und als Lotion verwenden.

**Eier** wirken gut als Kur für strapaziertes Haar. 2 Eigelb, 1 Eiweiß, 1 Teelöffel Honig, Saft von 1 Zitrone und 5 ml Weizenkeimöl vermengen, Haar damit 5 Minuten massieren und dann ausspülen.

**Erdbeeren** sind ideal bei trockener Haut. Einige Früchte zerdrücken und mit Butter zu einer Paste verrühren. Als Maske auftragen, einwirken lassen und abspülen.

**Essig** ist ein perfekter Badezusatz. 1/2 Liter Obst- oder Apfelessig auf eine volle Wanne wirkt hautverfeinernd und sehr erfrischend.

**Gurke** bietet Extrapflege für trockene Haut. Dafür 1/2 Gurke schälen, pürieren und abtropfen lassen. Die Flüssigkeit mit 2 Esslöffel Zitronensaft, 60 ml Karottensaft und 30 ml Mandelöl verrühren und die Haut damit abtupfen.

**Hafermehl** ist eine gute Grundlage für eine Dekollete -Maske. 4 Esslöffel davon mit etwas heißer Milch und 1/2 Teelöffel Zitronensaft verrühren und 15 Minuten einwirken lassen.

**Honig** ist im Gesichtswasser für jeden Hauttyp geeignet. Einfach 100 ml destilliertes Wasser mit 1 Esslöffel Honig und 15 ml Zitronensaft verrühren.

**Ingwer** hilft, wenn der Kopf brummt. 2 Esslöffel frisch geriebenen Ingwer mit etwas Wasser verrühren und langsam erwärmen. Auf ein Leinentuch streichen und über die Stirn legen.

Eine milde Reinigungslotion können Sie aus **probiotischem Joghurt** herstellen. 2 Esslöffel Fenchelsamen mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, erkalten lassen und filtern. 50 ml davon mit 150 g Joghurt verrühren.

**Kamilletinktur** lindert kleine Verletzungen, Insektenstiche und Pickel. Dafür 10 g getrocknete Kamillenblüten und 150 ml 70 - prozentigen Alkohol 3 Wochen in einer dunklen Flasche an einem warmen Ort ruhen lassen, dann filtern.

**Kleie** macht als Badezusatz samtige Haut. 250 g Weizenkleie in 3 L Milch ca. 15 Minuten kochen. Dann durch ein Mulltuch ins Badewasser pressen.

Für trockene Haut ist ein Badezusatz aus 2 EL **Mandelpulver**, 125 ml Milch und 15 ml Mandelöl ideal.

Störrische Haare werden weich, wenn Sie 1/8 L **Vollmilch** mit einem Lappen hineinreiben und nach 15 Minuten ausspülen.

Der Saft von 2 **Möhren**, 3 EL Sahnequark und 1 EL Leinsamenschrot ergeben einen Maskenbrei, der die Haut klärt. Die Maske soll ca. 20 Minuten einwirken.

**Nüsse** sorgen mit ihren Mineralstoffen und Vitaminen für schöne Haare und Nägel. Täglich eine Handvoll beugt außerdem Konzentrationsstörungen vor.

Wer unreine Haut hat, sollte eine **Pfefferminze** - Maske probieren. Dafür 1 Eiweiß, 1/2 Gurke, 1 TL Zitronensaft und eine Handvoll frische Minzeblätter pürieren. Die Maske 10 Minuten einwirken lassen.

**Quark** beruhigt gestresste Haut und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt. 1 EL Sahnequark, 1 Eigelb, 1/2 TL Honig, 1 Spritzer Zitronensaft und je 1 TL Weizenkeimflocken und Sahne verrühren. Ca. 20 Minuten einwirken lassen.

Ein Fußbad aus 2 ¼ L kochendem Wasser und 1 EL **Rosmarin** belebt und hilft gegen kalte Füße. Das Bad 15 Minuten ziehen lassen.

**Sahne** ist die ideale Maskenbasis für trockene und sonnengestresste Haut. 50 ml Sahne schlagen und mit 1 TL Weizenmehl mischen. Auf das Gesicht geben, antrocknen lassen und nach etwa 20 Minuten lauwarm abwaschen.

Zur Hautreinigung trägt der Verzehr von **Spargel** bei. Die Stangen unterstützen die Leber- und Nierenfunktionen und schwemmen Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper.

**Staudensellerie**, pur geknabbert oder als Saft getrunken, wirkt mit seinem Mix aus ätherischen Ölen, Kalium und Vitaminen entwässernd.

Die Fruchtsäuren der **Trauben** verkleinern große Poren. Eine Maske aus 5 EL Traubensaft, 1 TL Honig und 2 TL Creme ca. 15 Minuten einwirken lassen.

**Tomaten** enthalten den Zellschutzstoff Lycopin. Am besten 2 Stücke morgens auf nüchternen Magen essen.

Eine echte Vitamin-E Bombe ist **Weizenkeimöl**. 2 EL davon mit 1 Eigelb und 1 TL Honig ergibt eine Gesichtsmaske, die bei trockener Haut hilft. 30 Minuten einwirken lassen.

**Zitronenmelisse** - Gesichtswasser mildert Fältchen. Einen Aufguss aus 1 TL zerkleinerter Melisse und einer Tasse kochendem Wasser herstellen. Nach 30 Minuten filtern und abfüllen.