

Maskerade für straffe Haut

Ein Kurzurlaub am Wochenende ist Balsam für die Seele. Auch Ihre Haut hat mal eine Auszeit verdient, denn Umweltbelastungen, Pflegesünden und Stress hinterlassen Spuren wie Fältchen, Pickel, Rötungen oder Blässe. Unser Tipp: Schicken Sie Ihre Haut zur erholsamen Maskerade und lassen sich überraschen, was die cremigen Extrastreicheleinheiten bewirken. Wetten, dass Ihr Teint bereits nach 30 Minuten frischer, rosiger und straffer wirkt?



Avocado-Frische

Neigt Ihre Haut zu Trockenheit? Dann lassen Sie die Nährstoffe der Avocado wirken. Die gleicht nämlich den Feuchtigkeitshaushalt aus, glättet die Haut und schenkt ihr zusätzlich einen Energie-Kick. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Eine Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herauschälen und mit 3 EL Quark pürieren. Die Masse aufs gereinigte Gesicht auftragen, 15 Minuten wirken lassen, dann die Reste mit einem Kosmetiktuch abnehmen.



Die Avocado ist eine tropische Frucht Zentralamerikas und wächst an bis zu 20 m hohen, immergrünen, strauchigen Bäumen. Wegen ihrer butterähnlichen Konsistenz wird sie auch Butterfrucht oder Butterbirne genannt. Sie ist eine nährstoffreiche Frucht, von der sich schon die Mayas und Azteken ernährt haben. Ihr Fruchtfleisch enthält bis zu 25% Fett (gesundes, leichtverdauliches Fett in Form von einfach ungesättigten Fettsäuren) und ist reich an vielen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Es wird sehr gut von der Haut aufgenommen und schützt mit dem hohen Vitamin E-Anteil vor freien Radikalen.



Natürlich schön

Masken sind wahre Zauberkünstler, die straffen, beleben und besänftigen. Gönnen Sie doch mal so ein wahrhaft zauberhaftes Beauty-Erlebnis im Doppel-Pack. Während auf dem Gesicht eine Kokosnuss-Maske das Feuchtigkeitsdepot Ihrer Haut ausgleicht, strafft die Weintraubenpackung die Haut am Dekolleté



Für die Kokosnuss-Maske pürieren Sie 3 EL Quark, 1 TL Honig, 1 TL Kokosnus raspeln und 2 EL Kokosnussmilch und pinseln die cremige Masse aufs Gesicht auf. Achtung! Augen und Mund immer aussparen.

Für die Weintrauben-Packung werden frische Trauben halbiert und auf die gereinigte Haut aufgelegt.



Gurken-Kraft

Gurken bestehen sozusagen aus Wasser pur. Auf der Haut liegend, geben sie sofort die enthaltene Feuchtigkeit ab, die die gestresste, feuchtigkeitsarme Haut wie ein Schwamm aufsaugt. Schon wenige fein geschnittene Gurkenscheiben sind in der Lage die Haut am Hals so gut mit dem Nass zu versorgen, dass sich Altersringe in Windeseile reduzieren.

Noch intensiver wird die Feuchtigkeit aufgenommen, wenn Sie über die Gurkenscheiben ganz normale Haushaltsfolie wickeln. Der Thermo-Effekt bringt zusätzlich die Mikrozirkulation auf Trab, so dass der Hautstoffwechsel dazu aktiviert wird, neue Zellen zu produzieren.

Auf schönen Füßen

Im Winter werden Füße zu Stiefkindern der Pflege, weil wir sie schlichtweg vergessen. Kein Wunder, sie sind ja kuschelig in Strümpfe gepackt und murren nicht, wenn ihnen Pflegestoffe fehlen. Stimmt nicht, denn die Rache sind raue Haut und ungezügelter Hornhautwuchs. Dem wirken Sie mit regelmäßiger Pflege entgegen. Dazu gehören: Fußbäder, Pediküre sowie verwöhnende Nähr-Masken.



Pinseln Sie sich einmal wöchentlich eine dicke Schicht Haushaltscreme auf die Füße und wickeln sie dann in Haushaltsfolie. Eine Stunde wirken lassen, die Folie abwickeln, die Cremereste mit einem Tissue abnehmen und sich über streichelzarte Fußhaut freuen.



Vorbereitung ist alles

Die besten Wirkstoffe in Cremes und Masken können nicht richtig wirken, wenn die Haut mit altem Zellmüll verklebt ist. Sind die Poren blockiert, bleiben die Nährstoffe nutzlos an der Oberfläche liegen. Mit einem Peeling befreien Sie die „Türen der Haut“ von Staub, Talg und alten, verbrauchten Zellschuppen.

Ruck, zuck geht die Befreiungsaktion mit fertigen Rubbelcremes aus Parfümerie, Apotheke oder Drogerie. Sie können aber auch zu einem einfacheren Mittel greifen: Befeuchten Sie die Haut mit Wasser oder Milch, geben einige Körner Meersalz darüber und massieren nun in kreisender Bewegung das Salz in die Haut. Danach nur noch abspülen und die Maske auflegen.





Erfolgreiche Abnahme

Es gibt zwei Arten, Masken nach ihrer Einwirkzeit vom Gesicht abzunehmen - feucht oder trocken. Dabei gilt die Regel: Masken mit cremiger Konsistenz, deren Wirkstoffe die Haut aufpolstern, straffen oder einfach nur mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, werden trocken, also mit einem weichen Kosmetiktuch, sanft abgerieben. Vorsicht: Nicht rubbeln, das reizt die Haut zu sehr.

Reinigungs- und Schaum- oder Anti-Pickel-Masken haben die Aufgabe, Poren von allem zu befreien, was sie verstopft. Diese Masken werden mit lauwarmem Wasser abgespült.



Hier noch einige Do's und Dont's

DO'S

- ❖ Pflegemasken immer auf die gereinigte Haut auftragen. Am besten vorher warme Kompressen auflegen, das macht die Haut aufnahmebereiter für die Wirkstoffe der Maske.
- ❖ Beim Auftragen immer großzügig die Augenpartie aussparen – Hals und Dekolleté dagegen mit einbeziehen.
- ❖ Wenn Sie Fertigmasken einsetzen, halten Sie sich genau an die Einwirkzeit. Die Konsistenz der Masken ist darauf abgestimmt und kann nur dann optimal wirken.
- ❖ Wer Mischhaut hat, pflegt am besten zweigleisig: Für die T-Zone – Stirn, Nase, Kinn – kommt nur ölfreie Pflege in Frage. Für den Rest darf es reichhaltiger sein.
- ❖ Im Kühlschrank aufbewahrt, wirken Masken beim Auftragen gleich doppelt erfrischend.

DONT'S

- ❖ Nach der Einwirkzeit Masken nicht eiskalt oder zu heiß abwaschen, das stresst die Haut und wirkt austrocknend.
- ❖ Vorsicht mit Thermo-Effekt-Masken bei empfindlicher Haut. Sie können die Durchblutung zu sehr anregen und Rötungen verursachen. Besser ist bei diesem Pflegefall eine kühlende Gelmaske.