

Tutti Frutti—Beauty aus dem Obstkorb

Nobody is perfect. Trotzdem müssen Sie Augenringe, Altersflecken und fahle Haut nicht als unabwendbares Schicksal empfinden, denn es gibt jede Menge Mittel, solche Schönheitsmakel zu reduzieren. Doch greifen Sie nicht einfach in einen fertigen Tiegel. Manchmal lohnt es sich mehr mit natürlichen Helfern den Störenfriedern entgegen zu wirken. Was glauben Sie, warum so viele Frucht-Extrakte in Cremes und Fluids eingebaut werden? Richtig! In Äpfeln, Trauben und Ananas schlummern Vitalstoffe, die besonders gut sind für die Haut. Wir haben für Sie die besten Natur-Rezepte rausgesucht, die Sie im Kampf gegen Fältchen, Blässe und Hornhaut unterstützen.



Äpfel - die süßen Beauty-Komplizen



„Beiß‘ nicht gleich in jeden Apfel rein, er könnte sauer sein“. Der frühe Hit von Wencke Myrrhe müsste unbedingt umgetextet werden, denn ob sauer oder süß - Äpfel sind die Königinnen der Gesund-Früchte.

„One apple a day keeps the doctor away!“ Wie wahr: Ärzte haben beweisen können, dass der tägliche Genuss eines Apfels, die Abwehrkräfte stärkt, die Arterien von Kalkablagerungen befreit und auch noch den Darm durchputzt. Kein Wunder, denn in den unscheinbaren Baumfrüchten stecken sage und schreibe 300 verschiedene Biostoffe

Aber nicht nur das: Der Biss in einen Apfel ersetzt auch das Zähne putzen zwischendurch.

Es ist vor allem das enthaltene Pektin, das den Apfel zur Schönheitsfrucht kürt. Dieser Schutzstoff wirkt wie ein Katalysator auf den Hautstoffwechsel und kurbelt die Produktion von neuen Zellen an. Auch hilft der Biostoff aus dem Apfel auch noch, Lymphwasser im Fluss zu halten. Scheiden Sie aus einem Apfel zwei schmale Schnitze und legen Sie diese auf die Haut unter den Augen. Nach zehn Minuten haben sich kleine Schwellungen verflüchtigt.



Paradiesische Schönheit



Haben Sie schon mal Urlaub in den Tropen gemacht und dort den Saft einer frisch aufgeschlagenen Kokosmuss getrunken? Dann hatten Sie nicht nur einen Riesengenuss, sondern auch noch Ihrem Körper jede Menge Gesundheit geschenkt. Die Paradiesfrucht enthält nämlich neben Wasser, auch noch Elektrolyte, die den Zellen Energie spenden und wertvolles Öl für straffe Haut.

Pürieren Sie 3 EL Quark mit 2 TL Kokosraspeln und 1 EL Kokosmilch und pinseln sich die Masse aufs Gesicht. Nach 15 Minuten Einwirkzeit die Maske nur noch mit einem Kosmetiktuch abnehmen. Sie werden sehen: die Haut wirkt garantiert straffer und rosiger.





Hawaii-Beauty

Aloha! Ananas schmecken nicht nur gut - sie sind auch ein Leckerbissen für die Haut. Grund: Sie enthalten ein Enzym namens Bromelain, das - innerlich zu sich genommen - den gesamten Stoffwechsel des Körpers in Schwung bringt. Und so auch den der Haut. Ob als süß-sauren Saft oder als kleinen Fruchtcocktail genossen - Ananas schenkt einen frischen Teint.

Aber nicht nur das: die Baumfrucht aus dem Paradies löst - äußerlich aufgetragen auch hartnäckige Hornschüppchen von der Haut ab. Daher sollten Sie die Schale der Frucht nicht einfach wegwerfen, sondern mit ihr den Körper von Schulter bis Fuß abreiben. Nach kurzer Einwirkzeit das saftige Gemisch nur noch abspülen. Wichtig: Da die Exotik-Kur die Haut etwas austrocknet, sollten Sie sich anschließend unbedingt eincremen. Auch empfiehlt sich das Ananas-Peeling nicht fürs Gesicht einzusetzen, da die Fruchtsäuren für den zarten Teint zu aggressiv sind.



Zitruspower

Geben Sie Ihrer Haut Saures - mit Zitronen. Die Früchte sind nämlich nicht nur prall gefüllt mit Vitamin C, das unser Immunsystem widerstandsfähig macht, sondern auch mit Zitronensäure. Und die ist klasse für Ihre Haut, denn sie entsorgt auf wundersame Weise ungeliebte Hornhaut und Pigmentflecken. Probieren Sie es aus:

Raue Stellen an den Ellenbogen oder Knien werden butterweich, wenn Sie mit einer halben Zitrone über diese Stellen fahren. Danach unbedingt eincremen, da die Säure der Haut Feuchtigkeit raubt.

Auch lästige Hornhaut an den Füßen werden Sie mit einer Zitronen-Massage los. Ebenso wie Altersflecken an den Händen, die dank der Säure langsam verblasen. Die Haut regelmäßig mit einer halben Frucht abgerieben, verschwinden die Pigmentflecken innerhalb von zehn Tagen.



Pralle Schönheit



Im Wein liegt die Wahrheit. Und wahr ist, dass nicht nur der gegorene Saft von roten Trauben eine kulinarische Wucht ist, und in Maßen genossen, auch noch das Herz stärkt. Früchte, Weinlaub und das Öl aus den Kernen sind ebenfalls echte Zauberer - und zwar für die Haut. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe, sowie Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Polyphenole, die straffen, Rötungen lindern und vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne schützen. Das Beste an den Gesundfrüchten, die - innerlich zu sich genommen Herz, Kreislauf und Gehirn gut tun: Sie sind mit einfachen Mitteln sofort für die Hautschönheit einsetzbar.

Halbieren Sie ein paar Früchte und reiben damit Gesicht, Hals und Dekolleté ab. Die in den Trauben steckenden Säuren wirken wie ein Peeling und rubbeln auf sanfte Art alte Hornschuppen von der Hautoberfläche ab. Resultat: sofort ein frischer, jugendlicher Teint.

Extra-Tipp: Traubenkernöl aus dem Lebensmittelhandel wirkt straffend auf die Haut. Reiben Sie damit die Haut von Hals bis Fuß ein; und staunen über das glatte Ergebnis.

Übrigens! Wenn Sie Ihre Beine mit Traubenkernöl und frischen Trauben abreiben, verschwinden umgehend schwere Beine, die durch eine Lymphwasserstauung entstanden sind.

Und ein Bad in Traubenkernöl und Weinlaub erfrischt umgehend und schenkt den Hautzellen neue Kraft für die Teilung.

