

Natürliche Schönheit

kuscheligen Genussvorschlägen für die beste Wohlfühl-Item Gewissen. Empfehlung: unbedingt ausprobieren!

on innen - klare Sache. Aber ein bisschen nachhelfen darf ernet finden sich reichlich Rezepte für Crèmes, Masken, idere Schönheitsmittelchen. Viele davon sind wirklich st gemacht. Die besten Zutaten gibt es im Bioladen - für chst rein sein.

und im Naturkosmetikladen ist groß: Avocado, Banane, können, richtig eingesetzt, jeder gekauften Kosmetik den was den Preis angeht! Hier gibt es einige Tipps, wie man nt pflegen kann, denn die Rezepte pflegen auch den



© Hermera

Hauptsache Haut

Ihr kommt von der letzten Pool-Party etwas abgespannt nach Hause. Eure Haut ist trocken nach der ganzen Sonne. Vielleicht noch Avocados von der Guacamole übrig? Probiert die Avocado-Maske! Sie gibt eurer Haut Feuchtigkeit und pflegt mit Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren.

Holt euch aus der Küche:

- eine kleine reife Bio-Avocado
- etwas Honig
- 1EL Quark
- ein paar Tropfen Olivenöl

Musik Tipp: "Ein Tag am Meer" (Die Fantastischen Vier) oder "Mambo Craze" (DePhazz)

Hardcore-Haarkur

Eure Haare haben den ganzen Tag unter Wind und Sonne gelitten? Rundum-Pflege klappt mit Zitrone und Banane. Zitrone allein hilft gegen fettige Haare, die Bananen-Kur gibt dem Haar Feuchtigkeit und Spannkraft zurück - damit ihr auch später noch kräftig rocken könnt!

Zum Waschen einfach in ein Shampoo ein bisschen Zitronensaft mischen. Hinterher gut ausspülen und eine Bananen-Packung ausprobieren!

Dazu braucht ihr:

- eine reife Bio-Banane
- einen Spritzer Zitrone
- drei Löffel Naturjoghurt
- einen Löffel Honig
- einen kleinen Löffel Olivenöl

Musik Tipp: "Bring me to life" (Evanescence) - "Under the Bridge" und "Road trippin'" (Red Hot Chili Peppers)

Die Zutaten im Mixer pürieren, nach dem Haarewaschen gut in die Kopfhaut einmassieren. Zwanzig Minuten einwirken lassen - genug Zeit, noch eine Kerze neben der Badewanne anzumachen.

Hinterher besonders gut mit lauwarmem Wasser auswaschen!

Wonnemannebäder

Auch wenn die Römer die Sprache erfunden haben, mit der viele sich in der Schule herumquälten: sie wussten, was gut ist. Auch Ölbäder wussten sie schon zu schätzen. Sehr zu empfehlen ist das ägyptische Milch-Mandel-Bad. Die Zutaten sind so edel wie die Wirkung, sinnliches Teilen lohnt sich!

Zutaten:

- zwei Liter Bio-Milch
- einen Teelöffel Mandelöl
- einen Teelöffel Jojobaöl
- einige Tropfen Rosenöl
- drei Esslöffel Sonnenblumenöl
- zwei Esslöffel Honig

Musik Tipp: "Walk away with me" (Norah Jones) - "Protection" (Massive Attack)

und einen halben Teelöffel Flüssig-Lecithin

Die Öle mit dem Lecithin vor dem Bad mischen und gemeinsam mit Milch und Honig ins einlaufende Badewasser geben. Nach etwa 20 Minuten fühlt sich eure Haut an wie die von Cleopatra oder Marcus Antonius. Hinterher ist eine Ölmassage der absolute Hit - setzt einfach die doppelte Menge der Ölmischung an (ohne das Lecithin) und knetet euch gegenseitig sanft durch...