

KREATIVE SCHÖNHEITSPFLEGE MIT DEN GABEN VON MUTTER NATUR

Nun kommen wir zu den Dingen, die einigen Aufwand erfordern. Aber, es lohnt sich! Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen, außerdem wird es mir immer wieder von überallher bestätigt.

Sehr unterstützend, um eine junge und schöne Haut zu bekommen oder zu behalten, sind Masken, Lotionen und Kompressen. Ich nähre meine Haut täglich mit einer Gesichtsmaske, am besten gleich in der Frühe. Schon wenn ich zum Frühstück für meine Lieben und für mich selber die Früchte und Kräuter für meine grüne Smoothies vorbereite, überlege ich mir, was für eine Maske ich mir heute auflege. Ich kombiniere beides auch gerne: die Zutaten für Smoothies und Maske.

Zum Beispiel gebe ich in den Mixer eine Banane, einen Apfel, eine Mango, einen Esslöffel Kieselerde-Pulver und ein paar Johannisbeer- oder vielleicht Schachtelhalm-Blätter. Das alles mixe ich gründlich. Jetzt schöpfe ich ein bis drei Esslöffel voll ab und tue es beiseite. In den Mix gebe ich dann noch ein bisschen Wasser, einen Esslöffel indische Flohsamenschalen, eine Handvoll Löwenzahnblätter und ein paar Salatblätter. Jetzt alles noch einmal mixen – und den leckeren, frischen Smoothie sofort trinken!

Das, was ich vorher beiseite getan habe, geht in die Zubereitung der Maske. Ich gebe etwas Öl dazu (Sesamöl, Weintraubenkernöl, Mandelöl oder andere) und, damit es dickflüssiger wird, frisch gemahlenes Hafer- oder Dinkelmehl. Diese Maske streiche ich auf Gesicht, Hals und immer auch auf meine Handrücken. 10 bis 20 Minuten



einwirken lassen! Das ist gleichzeitig eine wunderbare Gelegenheit zur Entspannung und zur inneren Vorbereitung auf den Tag. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Mein Motto ist auch hier: Alles, was ich esse, kann auch auf meine Haut. Ob Früchte, Gemüse, Kräuter, Öle und sogar Gewürze, die nicht so scharf sind. Ausprobieren und eigene Beobachtungen zu machen ist ein wichtiger Teil der Erfahrung! Es hilft dir, deine Haut bewusst zu empfinden und ihre Bedürfnisse zu erkennen. Niemand steckt in deiner Haut, außer dir selbst! Es ist eine spirituelle Erfahrung, die eigene Haut bewusst zu empfinden, sie zu pflegen und ihre natürliche Erneuerung durch natürliche Kosmetik zu unterstützen. Liebe deine Haut!





DIE TOMATE: KÖNIGIN DES GARTENS

Sommerzeit ist Tomatenzeit! Und Tomaten sind ausgezeichnete und sehr wirksame Schönheitsmittel. Sie enthalten Lykopen, ein natürliches Antioxidans, das gegen freie Radikale wirkt. Es schützt auch die Haut gegen Sonnenbrand und Faltenbildung. Von daher ist es immer gut, im Sommer viele Tomaten zu essen. Aber das ist nicht alles. Die Natur hat dafür gesorgt, dass diese gesunden und schmackhaften Früchte, die uns schon rein äußerlich durch ihre ansprechende Form und ihr üppiges Rot so gut gefallen, auch für unsere äußere Erscheinung ein wahres Geschenk sind!

Das ist leider noch viel zu wenig bekannt. Aber vielleicht ändert es sich ja, wenn auch du in Zukunft, genauso wie ich, die Tomate als willkommene Schönheitsbringerin nutzt. Ich bin sicher, dass du gute Erfahrungen mit ihr machen und sie deinen Freundinnen begeistert weiterempfehlen wirst. Ich lade dich ein, dies gleich mit einer leicht zuzubereitenden, absolut fantastischen Tomatenmaske auszuprobieren:

TOMATENMASKE

Nimm eine reife rote Tomate, am besten aus dem Garten oder aus deinem Einkauf im Bioladen. Schneide sie in mittelgroße Stücke und gib sie in den Mixer. Dazu etwas Petersilie sowie Kokos- und Mandelöl. Mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Diese löffelst du in ein Schälchen und mischst Hafermehl darunter, bis du eine Paste erhältst, die gerade so steif ist, dass du sie problemlos mit einem Pinsel verstreichen kannst.

1 reife Tomate

Etwas Petersilie

1 TL Kokosöl

0,5 TL Mandelöl

*Hafermehl nach Bedarf
(s. u.)*



TIPP

Hafermehl kannst du dir selbst frisch zubereiten, indem du körnige Haferflocken in einer Kaffeemühle fein mahlst.



