

Schön ins neue Jahr

Die Silvesternacht wird schnell zur längsten Nacht des Jahres. Doch am nächsten Tag macht sich dann oft Katerstimmung breit – vor allem auch für Haut und Haar. Zu wenig Schlaf lässt das Haar trocken und die Haut fahl und blass wirken. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen Rezepte für selbstgemachte Naturkosmetik, die verwöhnt und pflegt, sodass das neue Jahr glänzend beginnen kann.

07.01.2013 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Haarspülung mit Deoeffekt

Nach einem Abend in Kneipen und Bars riecht das Haar oft unangenehm nach Rauch. Schnelle Hilfe bringt eine Haarspülung mit Tomatensaft, die den hartnäckigen Geruch einfach fortspült.

Dafür benötigen Sie:

- 1 Tasse Tomatensaft
- 2 Teelöffel Wasser

So wird die Haarspülung angerührt:

Das Haar wie gewohnt mit Shampoo waschen und spülen. Dann die Tomatensafتمischung auf die Haare geben und einmassieren. Mit kaltem Wasser gründlich ausspülen.

Conditioner gegen störrisches Haar

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/652>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Stylingprodukte und Haarsprays lassen die Haare nach einer langen Nacht störrisch und trocken aussehen. Mit einem selbstgemachten Zitronen-Rosmarin-Conditioner werden sie schnell wieder glänzend und geschmeidig. Einfach den warmen Conditioner ins trockene Haar einmassieren, 15 Minuten einwirken lassen und ausspülen. Danach das Haar wie gewohnt mit Shampoo waschen.

Dafür benötigen Sie:

- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Ei
- 2 Tropfen Rosmarinöl
- ¼ Tasse Sonnenblumenöl

So wird der Zitronen-Rosmarin-Conditioner angerührt:

Zitronensaft, Honig und Ei in einer feuerfesten Schüssel miteinander verrühren. Dann langsam unter Rühren im Wasserbad erwärmen. Wenn die Masse warm und cremig ist, abkühlen lassen. Dann tropfenweise und unter ständigem Rühren Sonnenblumen- und Rosmarinöl hinzufügen. Anschließend den Conditioner nochmals im Wasserbad wärmen.

Gesichtsöl gegen gerötete Haut

Die Folge von Alkohol und Schlafmangel sind oft kleine erweiterte Äderchen und Rötungen, vor allem auf Wangen und Nase. Dagegen hilft ein frisches Gesichtsöl, das die Rötungen schnell wieder mildert. Einfach morgens und abends sanft auf die betroffenen Stellen reiben und leicht mit den Fingerspitzen einklopfen.

Dafür benötigen Sie:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/652>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 4 Tropfen Nerolilöl
- 45 Gramm Jojobaöl
- 5 Gramm Borretschsamenöl

So wird das Gesichtöl angerührt:

Einfach zusammen gießen und leicht mischen.

Reichhaltige Gesichtspackung mit saurer Sahne

Eine Maske aus saurer Sahne eignet sich für jeden Hauttyp. Sie ist besonders nährend und spendet müder Haut viel Feuchtigkeit, Vitamine und Mineralstoffe. Die Packung auf dem Gesicht verteilen und circa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen.

Dafür benötigen Sie:

- 1 Esslöffel saure Sahne
- 1 Eigelb
- etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl

So wird die Saure-Sahne-Packung angerührt:

Sahne und Eigelb miteinander verrühren. Nach Belieben noch ein paar Tropfen Öl dazugeben.

Zitrus-Vitamin-Bad weckt auf

Nach einer langen Nacht und Katerstimmung weckt ein Bad in frischen Zitrusfrüchten neue Lebensgeister. Der Duft von Orangen, Zitronen, Limetten und Pampelmusen erfrischt die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/652>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Stimmung und reguliert den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Eine Viertelstunde im warmen Bad und eine kurze, kalte Dusche danach wecken auf und bringen Energie für den Start ins neue Jahr.

Dafür benötigen Sie:

- 2 Pfund Zitrusfrüchte

So wird das Zitrus-Vitamin-Bad angerührt:

Die Früchte auspressen und den Saft in eine Wanne mit warmem Wasser gießen.