

Frische-Kick für Gesicht und Körper: die Gurke

Erfrischend wie eine kühle Dusche nach einem heißen Tag – die Salatgurke ist im Beauty-Business in erster Linie für die Coolness zuständig. Sie beruhigt die Haut, wirkt Juckreiz entgegen und kann sogar bleichen. Besonders fettiger Haut macht sie mit links den Garaus, denn sie hat eine reinigende, adstringierende, sprich zusammenziehende Wirkung auf erweiterte Poren. Da sie dabei besonders mild vorgeht, eignet sie sich auch für alle anderen Hauttypen.

03.08.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für's Gesicht

Gurken-Augenmaske

Zu viel über den Büchern gegessen und gebüffelt? Oder zu lange ferngesehen? Gurken wirken beruhigend auf überanstrengte Augen.

Zutaten: ¼ Gurke

So wird's angerührt:

Die Gurke in hauchdünne Scheiben schneiden.

Und so macht's schön:

Den Bereich um die Augen mit Wasser benetzen, hinlegen und jeweils mehrere Scheiben auf beide Augenlider legen. Je nach Ausdauer und Geduld 5 bis 10 Minuten einwirken lassen.

Gurken-Packung

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/827>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Diese Packung zieht die bei fettiger Haut erweiterten Poren zusammen und sorgt für ein porentief reines, frisches Gefühl.

Zutaten: 1 Stück Gurke (etwa 10 Zentimeter)

So wird's angerührt:

Die Gurke fein raspeln.

Und so macht's schön:

Die Gurkenraspel auf dem Gesicht verteilen und eine feuchte, warme Kompresse darüber legen. Nach etwa 20 Minuten die Gurkenraspel mit einem Papierhandtuch abnehmen. Nicht abspülen, sondern danach die gewohnte Pflegecreme auftragen.

Gurken-Tonikum und -Freshener

Herrlich erfrischend als Gesichtsdusche zwischendurch oder als Gesichtswasser für morgens und abends ist dieses Rezept.

Zutaten:

½ Gurke

½ Tasse destilliertes Wasser

2 Teelöffel Minzeblätter

1/8 Teelöffel Vitamin-C-Pulver (Ascorbinsäure aus der Apotheke)

So wird's angerührt:

Die Gurke ungeschält gut waschen. Am besten nehmen Sie unbehandeltes Gemüse aus dem eigenen Garten oder dem Bioladen. ½ Gurke mit Schale und allen anderen Zutaten im Mixer pürieren. Dann das Ganze durch eine Filtertüte abseihen und in eine saubere Sprühflasche oder eine andere verschließbare Flasche füllen.

Und so macht's schön:

Sie können den Mix als Gesichtswasser benutzen und mit einem Wattebausch auftragen oder Sie gönnen sich nach Lust und Laune an einem heißen Sommertag eine Erfrischung aus der Sprühflasche. In jedem Fall sollten Sie den Gurken-Freshener im Kühlschrank aufbewahren.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/827>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Für den Körper

Gurken-Körper-Maske

Wenn Ihre Haut trocken ist, sich schuppt und unangenehm juckt - zum Beispiel bei kalter Witterung -, so will sie Ihnen damit sagen, dass sie großen Durst hat. Bieten Sie ihr doch einfach einen Gurkencocktail an!

Zutaten: 3-5 Gurken + 1 Assistent

So wird's angerührt:

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden und auf einen Teller legen.

Und so macht's schön:

In einem warmen Zimmer auf den Bauch in eine bequeme Position legen. Der Assistent verteilt nun etwa die Hälfte der Gurkenscheiben so auf dem Rücken, dass sie dicht an dicht liegen, sich aber nicht überlappen. Die Scheiben etwa 10 bis 20 Minuten liegen lassen, so dass der Gurkensaft einwirken kann. Schließlich die Scheiben herunternehmen, umdrehen und die andere Hälfte der Gurkenscheiben auf Busen und Bauch verteilen. Das Ganze wieder 10 bis 20 Minuten einwirken lassen und dann abnehmen. Möglichst nicht gleich duschen, denn der Gurkensaft wirkt noch einige Stunden auf der Haut nach.

Hier finden Sie noch weitere Beauty-Rezepte von MEINE VITALITÄT