

Karotten für ein feineres Hautbild

Karotten sind reich an Vitamin A, dem Schönheitsvitamin schlechthin: Es ist verantwortlich für kräftiges Haar, gesunde Zähne, eine schöne Haut und gute Augen. Ein Mangel an Vitamin A lässt die Epidermis, die Oberhaut, schnell austrocknen. Karotten platzen darüber hinaus schier vor Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A. Betacarotin ist einer der wichtigsten Zellschutzstoffe. Äußerlich angewendet hat frischer Karottensaft eine stark antiseptische Wirkung.

29.02.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Karotten gegen trockene Haut

Die Karotten-Creme-Packung und Karotten-Olivenöl-Maske nähren und beleben die Haut und verengen erweiterte Äderchen. Sie sind vor allem für trockene Haut bestens geeignet. Allgemein sollte man bei Äderchen Temperaturextreme vermeiden, das heißt auch zu heißes und zu kaltes Wasser im Gesicht.

Für die Karotten-Creme-Maske benötigen Sie:

- 2 Esslöffel fein geriebene Karotten
- 1/2 Esslöffel Nährcreme

So wird die Karotten-Creme-Maske gemacht:

Die beiden Zutaten gut miteinander verrühren und großzügig auf dem Gesicht verteilen. Mit einem warmen, feuchten Tuch abdecken und einwirken lassen. Nach zwanzig Minuten mit

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/630>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

lauwarmem Wasser abspülen.

Für die Karotten-Olivenöl-Maske benötigen Sie:

- 1 Teelöffel frischer Karottensaft
- 1 Eigelb
- Etwas Olivenöl

So wird die Karotten-Olivenöl-Maske gemacht:

Alle Zutaten gut verrühren und gleichmäßig, am besten mit einem Pinsel, auftragen. Nach zwanzig Minuten mit lauwarmem Wasser wieder abspülen.

Karotten-Maske für empfindliche Haut

Diese Variante ist besonders gut für empfindliche Haut mit erweiterten Äderchen geeignet, die zu Flecken neigt, aber nicht trocken ist. Für diese Maske werden Öl und Nährcreme durch Heilerde ersetzt.

Für die Karotten-Maske mit Heilerde benötigen Sie:

- ¼ Tasse frischer Karottensaft
- ¼ Tasse weiße Heilerde (aus dem Reformhaus oder aus der Apotheke)

So wird die Karotten-Maske gemacht:

Den Karottensaft und die weiße Heilerde gut miteinander verrühren und dick auf das Gesicht auftragen. Nach zwanzig Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/630>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Weitere Informationen:

Testen Sie auch unsere Naturkosmetikrezepte mit Avocado und Banane.