

# Kosmetik selbst gemacht: Frischer Teint mit Quark

Joghurt und Quark erfrischen den Teint und beseitigen Unreinheiten. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach tolle Naturkosmetik herstellen, mit der Sie Ihre Haut zum Strahlen bringen.

03.02.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Gegen fettige und unreine Haut wirken Joghurt und Quark reine Wunder. Die Haut wird erfrischt, gefestigt und auch der Säureschutzmantel wird stabilisiert. Mit den folgenden drei Rezepten vertreiben Sie auf ganz natürlichem Wege fettige Haut und Unreinheiten.

## **Joghurt-Maske für ein straffes Gesicht**

Vermischen Sie zwei Teelöffel Naturjoghurt (ohne Konservierungsstoffe) mit einem halben Löffel Nährcreme aus der Apotheke. Vor der Anwendung reinigen Sie gründlich ihr Gesicht. Ein Dampfbad vor der Anwendung macht die Haut aufnahmefähiger. Alternativ können Sie sich auch ein warm-feuchtes Handtuch auf das Gesicht legen. Anschließend die Maske auf das Gesicht verteilen und bedeckt von einem warmen Handtuch einwirken lassen. Nach 15 Minuten spülen Sie Ihr Gesicht mit lauwarmem Wasser ab. Wenn Sie ein Spannungsgefühl merken, können Sie sich mit Ihrer gewöhnlichen Gesichtscreme eincremen. Aber im Normalfall sollte sich die Haut ganz glatt, fest und sauber anfühlen und braucht keine Nachbehandlung.

## **Quark-Packung gegen fettige Haut**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/254>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Vermischen Sie zwei Esslöffeln Quark mit je einem Teelöffel Honig und Zitronensaft. Für die Nachbehandlung müssen Sie noch Zitronenwasser bereitstellen, das Sie aus dem Saft einer Zitrone und einem Liter Wasser herstellen. Tragen Sie die Packung großzügig auf das gereinigte Gesicht auf und lassen Sie sie etwa 20 Minuten einwirken. Spülen Sie danach Ihr Gesicht gründlich mit dem Zitronenwasser ab.

Falls Sie normale Haut haben und dieser einfach nur ein bisschen gute Pflege zuführen wollen, können Sie den Zitronensaft einfach durch Milch ersetzen. Bei trockener Haut empfiehlt sich statt Milch Sahne. So zieht Ihre Haut viele Nährstoffe aus der Packung. In beiden Fällen lassen Sie die Packung unter einem warmen Tuch etwa eine halbe Stunde einwirken und spülen dann alles mit lauwarmem Wasser (statt Zitronenwasser) ab.