

Schön mit Erdbeeren: Pflege für Gesicht und Körper

Die rote Erdbeere schmeckt nicht nur lecker, sie gleicht auch einer Putzkolonnen und reinigt die Haut porentief. Außerdem hat sie einen leicht bleichenden Effekt auf Haut und Zähne. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen Naturkosmetik-Rezepte für die Zähne, die Haut und den Körper vor. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen drei tolle Rezepte für Erdbeer-Kosmetik zum Selbermachen.

09.05.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Erdbeeren enthalten Salicylsäure, welche die Haut porentief reinigt. Kleine, rote Hornschuppen werden dadurch abgetragen und Ihre Haut kann wieder atmen, ist weicher und aufnahmefähiger. Zudem wirken sich das Vitamin C und die vielen Mineralstoffe in den Erdbeeren positiv auf den Teint aus.

Ein strahlend weißes Lächeln dank Erdbeeren

Für die Zähne benötigen Sie:

- 3 bis 6 reife Erdbeeren
- 2 Teelöffel Natriumcarbonat
- 1 Teelöffel Weinstein
- 1 Tasse Wasser

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

So rühren Sie den Erdbeer-Zahnreiniger an:

Die reifen Erdbeeren geben Sie zum Pürieren in einen Mixer und geben das entstandene Fruchtmus anschließend auf einen Teller.

Anwendung:

Mit einer herkömmlichen Zahnbürste tragen Sie das Erdbeermus auf die Zähne auf und lassen es 5 Minuten einwirken. Nehmen Sie eine Tasse, füllen diese mit Wasser, geben einen Teelöffel Natriumcarbonat sowie den Teelöffel Weinstein hinzu und spülen Ihren Mund damit aus. Anschließend putzen Sie Ihre Zähne mit dem zweiten Löffel Natriumcarbonat. Zum Abschluß spülen Sie den Mund mit klarem Wasser aus.

So beginnen Sie den Tag mit Erdbeeren vor dem Frühstück und einem strahlend weißem Lächeln.

**Erdbeeren für eine entspannende Gesichtsmaske:
Erdbeermaske I**

Für die Maske benötigen Sie:

- 4 frische Erdbeeren
- 1/2 Esslöffel Nährcreme
- etwas Zitronensaft

So bereiten Sie die Erdbeer-Creme-Maske vor:

Die Erdbeeren in einem Mixer pürieren. Mit Nährcreme und Zitronensaft verrühren Sie sie zu einem homogenen Brei.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Anwendung:

Verteilen

Sie den Brei großzügig auf das Gesicht und lassen ihn 15 Minuten einwirken. Danach spülen Sie ihn mit lauwarmen Wasser ab.

Die Erdbeermaske können Sie bei einer **fettigen und unreinen Haut** benutzen. Außerdem hat die Maske eine beruhigende und kühlende Wirkung auf die Haut, die zuvor etwas zuviel Sonne getankt hat.

Erdbeer-Maske II

Für die Maske benötigen Sie:

- 1/2 Tasse frische Erdbeeren
- 1 Esslöffel frisches Mehl
- 1 Esslöffel Reismehl

So bereiten Sie die Maske vor:

Die Erdbeeren mit den anderen Zutaten in einem Mixer verrühren.

Anwendung:

Die

Erdbeerpaste verteilen Sie großzügig auf Gesicht und Hals. Die Maske lassen Sie dann circa 20 Minuten einwirken. Anschließend spülen Sie sie mit warmem Wasser ab und tupfen Ihr Gesicht trocken.

Die Maske eignet sich als **Tiefenreiniger**, denn sie macht die Haut weich und fest.

Erdbeerpflege für den ganzen Körper

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Für das Erdbeer-Bad benötigen Sie:

- 1/2 Tasse reife Erdbeeren
- 1/2 süße Sahne
- 2 Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Rizinusöl

So bereiten Sie das Entspannungsbad vor:

Die erwähnten Zutaten in einen Mixer geben, mixen Sie sie, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht. Anschließend geben Sie den Mix ins warme Badewasser.

Anwendung:

Steigen Sie in das rosafarbene Badewasser und entspannen Sie. Die Erdbeeren reinigen während 15 Minuten Entspannung Ihre Haut und das Duo Rizinusöl und Sahne macht sie zusätzlich noch glatt und weich.

Mit dem rosaroten, nachhaltigen Erdbeer-Bad können Sie Ihre Haut so richtig verwöhnen. Ebenso duftet das Badewasser und die Farbe sorgt allein schon für gute Laune.

Weitere Informationen:

Nicht nur die Erdbeere eignet sich für Naturkosmetik, sondern auch andere Produkte. Probieren Sie es hier aus.

Mehr über Erdbeeren: Die Erdbeere: Alles über die Nuss im Beerenkostüm

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-