

Schönheit ist



# natürlich

## Frischer Sommerteint mit der Avocado Blitzkur



Eine herrlich frische und samtweiche Haut bekommen Sie mit dieser Avocado-Maske, die Sie im Handumdrehen selbst herstellen können. Strapazierte, trockene Haut erhält ihre Feuchtigkeit zurück, Hautirritationen verschwinden.

### Zutatenliste:

**2 TL einer reifen Avocado**

**2 TL Joghurt oder Quark**

**1 TL Honig**

Die Avocado wird fein zerdrückt und mit den anderen Zutaten zu einer Creme verrührt.

Nun die Masse auf das gereinigte Gesicht, den Hals und das Dekolletée auftragen.

Einwirkzeit: 10-15 Minuten. Dabei zu schöner Musik entspannen.

Mit einem feuchten, warmen Tuch abnehmen oder abwaschen.

Die Maske ist im Kühlschrank 3 Tage lang haltbar. Mit ihr können Sie nach jedem Sonnenbad oder einem durchklimatisierten Bürotag schnell Feuchtigkeit tanken. Allerdings muss die Vorratsdose gut verschlossen sein und die gewünschte Menge mit einem Löffel (nicht mit den Fingern!) entnommen werden, um Verunreinigungen zu vermeiden.

Falls Sie mal keine reife Avocado zur Hand haben, kann diese auch durch eine Banane ersetzt werden. Und der Honig ist eine unübertroffene Pflege für die zarte Lippenhaut.

Um das Schönheitsprogramm abzurunden, trinken Sie ein frisches Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder einen Ingwertee. Das spendet zusätzlich Feuchtigkeit und bekämpft wirksam hautschädigende freie Radikale. 1 Glas pro Stunde wäre ideal.

Viel Freude mit Ihrer erfrischten, reinen und gesunden Haut!