

Schönheit ist



# natürlich



## Die pflegende Kraft der Beeren



Im Herbst strahlt die Natur in voller Farbenpracht und bringt vielfältige Beersorten wie z. B. die Hagebutten, Johannisbeeren und Preiselbeeren hervor, die Sie optimal für Ihre Schönheitspflege nutzen können. Kennen Sie schon deren pflegende und reinigende Kräfte?

Bereits im Mittelalter wurde die Hagebutte (*rosina canina*) als ein Alleskönner geschätzt. Sie ist reich an Vitamin C, wodurch sie immunstärkende Eigenschaften hat und bei fiebrigen Erkältungen als Tee ideal die Heilungsprozesse beschleunigt. Die leicht abführende Wirkung der roten Wunderbeere unterstützt zudem die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper und kann Nieren- und Blasenprobleme lindern, die gerade in dieser Jahreszeit auftreten können. Auch äußerlich angewendet in Ölen (z. B. in Reformhäusern erhältlich) bekämpft sie freie Radikale und sorgt für eine straffe regenerierte Haut von Kopf bis Fuß.

### Hagebutten-Vitamin-Tee bei Erkältungen

#### Zutaten

25 g Hagebutten mit Kernen  
25 g Lindenblüten  
1 l Wasser

Aus den Zutaten einen Tee kochen, ca. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und eventuell den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. 2-3 Tassen am Tag davon trinken.

### Johannisbeeren-Gesichtsmaske

#### Zutaten

20-25 Beeren  
2-3 EL Quark

Die Beeren zerdrücken, mit dem Quark mischen und großzügig auf das gereinigte Gesicht und den Hals auftragen, 10 Minuten einwirken lassen. Diese Maske regeneriert die Haut und beugt der natürlichen Hautalterung vor.

### Preiselbeeren-Peeling

Preiselbeeren weisen einen hohen Kaliumgehalt auf, wodurch sie reinigend, entschlackend und stark entzündungshemmend wirken.

#### Zutaten

15 frische Preiselbeeren  
1 TL Haferflocken  
2 TL Sahne  
1 TL gemahlene Mandeln

Alle Zutaten miteinander vermischen, pürieren und mit sanften massierenden Bewegungen auf dem Gesicht verteilen. Genießen Sie eine samtweiche, regenerierte Haut!

