



AVOCADO-GESICHTSMASKE

Avocados kann man nicht nur essen, sondern das Fruchtfleisch eignet sich auch hervorragend zur Herstellung einer Gesichtsmaske, welche die Haut herrlich entspannt und erfrischt. Ursprünglich stammt die Avocado aus Mexiko. Sie wurde im 16. Jahrhundert von dem spanischen Eroberer Cortez entdeckt. Er brachte diese Pflanze mit nach Europa und machte sie damit auch in unseren Breitengraden bekannt. In Mexiko selbst gehört diese Steinobstfrucht immer noch zu den beliebtesten Grundnahrungsmitteln der Alltagsküche.

Haben Sie gewusst, dass die Avocado wegen ihrer positiven Wirkungen für die Haut in vielen Kosmetika enthalten ist? Nein? Falls Sie sich selbst von der wohltuenden Wirkung einer Avocado-Gesichtsmaske überzeugen wollen, können Sie das folgende Rezept ausprobieren. Doch vorher noch ein paar kleine Tipps.

Einkauf für die Gesichtsmaske

Wenn Sie Avocados kaufen achten Sie darauf, dass die Frucht leicht mit den Fingern eingedrückt werden kann. Wenn Sie noch eine sehr feste Konsistenz hat - sich nicht eindrücken lässt - ist sie noch nicht reif genug. Falls Sie eine Avocado besorgt haben, die noch sehr fest ist, lassen Sie sie einfach ein paar Tage nachreifen, bis das Fruchtfleisch weich geworden ist.

Öffnen der Avocado für die Gesichtsmaske

Sie öffnen die Avocado am leichtesten, in dem Sie die Frucht rundherum bis zum Kern durchschneiden. So entstehen zwei Hälften, die Sie sanft gegeneinander drehen, um sie voneinander zu lösen.



Wie stelle ich eine Avocado-Gesichtsmaske her?

Nehmen Sie einen Eßlöffel pürierte Avocado - es dürfen auch bräunliche Stellen der Frucht dabei sein - und verrühren sie mit einem Teelöffel Bio-Naturjoghurt und einem halben Teelöffel Honig. Es soll eine homogene Masse entstehen, die Sie anschließend auf das Gesicht aufbringen können. Setzen Sie diese Masse immer frisch an - Vorsicht! - Avocados werden schon nach kurzer Zeit an der Luft braun.

Anwendung der Gesichtsmaske

Legen Sie sich bequem in einen Stuhl oder eine Liege. Bringen Sie die gemischte Avocadomasse auf Ihr Gesicht auf und lassen Sie sie etwa 10 bis 15 Minuten einwirken. Anschließend waschen Sie sich die Reste mit lauwarmen Wasser ab. Verwenden Sie keine Seife, damit die in die Haut eingezogenen Inhaltsstoffe der Avocado auch nach der Maske noch weiter wirken können.

Sie werden bemerken, dass die Haut anfängt leicht zu prickeln und nach der Maske herrlich weich ist. Außerdem fördert die Avocadomaske die Durchblutung der Haut.

Möchten Sie ein eigenes Avocado-Bäumchen pflanzen?

Kein Problem - nehmen Sie den übrig gebliebenen Kern der Frucht und legen Sie ihn in ein bis zur Hälfte mit Wasser gefülltes Glas. Lassen Sie ihn dort bei Zimmertemperatur etwa 4 bis 6 Wochen liegen. Füllen Sie gelegentlich das Wasser wieder auf. Es entsteht ein Keimling, den Sie in einem Blumentopf einpflanzen können.

