

**Frühlingshafte Hautpflege: Unsere Besten Pflegetipps für Ihre Haut im Frühling!
Ob Gesicht, Haare oder Körper - Unsere Pflegetipps sorgen für einen zauberhaften Frischekick
in einen strahlenden Frühling**



Befreien Sie Ihre Haut von den Spuren des Winters mit ein paar ganz einfachen Handgriffen.

Frischetipp 1: Öffnen Sie zuerst die Poren mit einem Gesichtsdampfbad.

Bei empfindlicher Haut geben Sie einfach 1 Handvoll getrockneter Kamillenblüten in ein Liter kochendes Wasser. Tuch darüber und 5-10 Minuten schwitzen.

Neigt Ihre Haut zu Unreinheiten, geben Sie 2 EL getrockneten Thymian dazu. Thymol wirkt entzündungshemmend, desinfizierend und beruhigend auf Ihre Haut.

Frischetipp 2: Danach ist ihre Haut optimal für ein Peeling vorbereitet.

Die Poren sind geöffnet und ein „sanftes Peeling“ entfernt nun die alten Hautschuppen.

Bitte verwenden Sie ein schonendes Peeling, also keine groben Körnchen wie Salz, sondern

1 EL Zucker oder Heilerde mit einigen Tropfen **NUAD® ÖL** vermischen und leicht einmassieren. Bitte nicht stark rubbeln oder reiben. Anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Frischetipp 3: Gönnen Sie Ihrer Haut nun eine große Portion an Feuchtigkeit.

Meine Lieblingsmaske ist ganz einfach herzustellen, ist preiswert aber hochwirksam!

Mischen Sie:

2 EL 40% Quark mit

1 EL Honig sowie

1 EL **NUAD® ÖL**

Nach 20 Minuten können Sie die Masse mit lauwarmen Wasser vorsichtig abwaschen. Sollte Ihre Haut noch etwas Pflege benötigen, geben Sie anschließend einfach 2 Tropfen **NUAD® ÖL** auf Ihr Gesicht.

Frischetipp 4: Auch Ihr Körper durstet nach der langen Winterzeit.

Mein Lieblingsrezept für ein ganz besonderes Wohlfühlbad:

2 Becher Buttermilch mit

1 EL Honig und

einigen Tropfen **NUAD® ÖL** verrühren und ins Badewasser geben.

Bitte achten Sie auf eine Badetemperatur von ca. 37 Grad und nicht wärmer!

Frischetipp 5: Vergessen Sie Ihre Hände nicht

5 EL Haferflocken mit lauwarmen Wasser übergießen

1 EL Honig und einige

Tropfen **NUAD® ÖL** dazugeben und Hände darin eintauchen.

Nach 10 Minuten abwaschen und nicht abtrocknen.

Frischetipp 6: Das Beste für Ihre Haare

1-2 Eigelb mit ein paar Tropfen **NUAD® ÖL** vermengen, auf die Haare auftragen und unter einem warmen Tuch 10 – 15 Minuten einwirken lassen. Danach gründlich ausspülen.

Frischetipp 7: Bewegung, viel Trinken und gesunde Ernährung

Gehen Sie viel an die frische Luft, vergessen Sie davor aber nicht einige Tropfen **NUAD® ÖL** auf Gesicht und Hände aufzutragen. **NUAD® ÖL** hat einen natürlichen, leichten UV Schutz und viele unterschätzen die Frühlingssonne!

Trinken Sie ausreichend damit Ihr Körper nun alle gesammelten Giftstoffe ausschwemmen kann. Trinken Sie bitte nicht nur Tee sondern auch Mineralwasser und natürlich wenig Kaffee und keinen Alkohol.

Sorgen Sie auch für eine frische und abwechslungsreiche Ernährung. Gesunde Vitamine für Ihre Haut stecken in den Früchten Kiwi, Mango, Ananas.

Fisch, Gemüse und frische Kräuter runden eine gesunde Ernährung ab.

Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Frühling. Ihre Angelika Farr ©