

Natürliche Hautpflege im Frühling mit NUAD®

Begrüßen Sie den Frühling mit einem strahlenden Teint!

Ihre Haut braucht nach dem langen Winter besondere Pflege - vor allem Feuchtigkeit und Fett. Entfernen Sie zuvor aber alte Hautschichten mit einem natürlichen Hautpeeling für Gesicht und Körper:

- 1/2 Glas Milch + 3 Elf. Zucker oder Salz mit 3-5 Tr. NUAD® vermischen. Einreiben - abspülen - wohlfühlen.
- Kleie, Himalaja Salz oder zermahlene Aprikosenkerne, etwas Molke und 3 Tr. NUAD® anrühren - auftragen. Regt die Durchblutung an, entfernt alte Hautschuppen und lässt Ihre Haut wieder strahlen.
- **Bananenmaske:** 1 reife Banane zerquetschen und mit 2 Tr. NUAD® und 1 TL. Quark vermischen. Auf Gesicht und Hals auftragen, ca. 15 Min. einwirken lassen, dann mit lauwarmen Wasser vorsichtig abnehmen. Die Fruchtsäuren der Banane wirken wie ein natürliches Peeling, abgestorbene Hautschuppen werden so leicht und natürlich entfernt, der Quark wirkt gleichzeitig rückfettend und erfrischt. Zaubert einen klaren Teint bei trockener Haut.

Mit einer selbstgemachten Gesichtsmaske verwöhnen Sie nicht nur sich und Ihre Haut, diese ist auch ganz einfach herzustellen und preiswert dazu.

- **Masken : Avocadomaske:** 1 Avocado mit 2 Tr. NUAD® und 1 TL Joghurt pürieren, auftragen und nach 15 Min. mit lauwarmen Wasser abwaschen. Beruhigt, entspannt & wirkt wohltuend bei strapazierter Haut.
- **Karottenmaske:** Wirkt bei trockener Haut, gibt einen frischen zarten Farbteint. Zwei kleinere frische Karotten reiben, Milch oder Sahne/Quark und 2-3 Tr. NUAD® vermengen. Etwa eine Std. ziehen lassen. Maske auftragen, Augen und Lippen aussparen. Nach 10-15 Min. vorsichtig warm abwaschen.
- **Honigmaske:** 2 El. Honig erwärmen, mit 2 El. Quark und 2 TL. NUAD® vermischen. Auftragen, nach ca. 15 Min. lauwarm abwaschen. Honig fördert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend, beruhigt und wirkt der Faltenbildung entgegen. Ideal bei irritierter Haut und zu Entzündungen neigender Haut.
- **Eiermaske:** 2 Handvoll Weizenkleie mit 2 Gläsern Wasser verrühren. Dazu 1 Eigelb und 2 Tr. NUAD®. Maske auftragen und trocknen lassen. Bei Mischhaut speziell gegen Mitesser und Pickel. Bei Akutfällen morgens und abends anwenden. Kann auch als Shampoo, für strahlend schöne Haare, verwendet werden.



Vergessen Sie auch bitte nicht Ihre Haare!

Durch die trockene Heizungsluft sind auch sie spröde geworden. Mit einfachsten natürlichen Mitteln sorgen Sie dafür, dass Ihre Haare neuen Glanz erhalten:

Eiershampoo: 2 Handvoll Weizenkleie mit 2 Gläsern Wasser verrühren. Dazu 1 Eigelb und 2 Tr. NUAD®. Lässt Ihre Haare strahlen.

Stumpfes-sprödes Haar: Einige Tropfen NUAD® mit etwas Milch vermischen. 5 Min. im Haar und auf der Kopfhaut einwirken lassen, danach gründlich mit warmen Wasser ausspülen.

Stark beanspruchtes Haar: NUAD® mit ein paar Tropfen Zitrone oder Avocado vermischen auftragen und einwirken lassen. Danach gut ausspülen.

Haarpackung: 1 Ei mit einigen Tropfen NUAD cremig rühren, auf die Haare und mit einem Handtuch abdecken und 10 Min. einwirken lassen. Danach abspülen.

Natürliche Hautpflege im Frühling mit **NUAD®**

Was Sie noch für eine strahlende Frühlingshaut tun können:



- Trinken Sie reichlich Wasser und Tee!
Ausreichend Flüssigkeit schwemmt Giftstoffe aus und klärt Ihr Hautbild. Vorsicht vor zu viel Kaffee – trocknet aus.
- Essen Sie reichlich frisches Obst und Gemüse.
Je ausgewogener Ihre Ernährung ist umso mehr können Sie mit den darin enthaltenen Antioxidantien Ihre Zellen schützen. Vitamin A, C, E und Beta-Carotin werden nicht ohne Grund als „Zellschutz-Vitamine“ bezeichnet.
- Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol, diese schädigen Ihre Hautstruktur.
- Schützen Sie Ihre Haut vor den ersten Sonnenstrahlen mit ein paar Tropfen NUAD® - Mandelöl enthält einen natürlichen UV-Schutz, Beta-Carotene können freie Radikale abfangen und tragen so zum Zellschutz bei.
- Entfernen Sie tote Hautschüppchen einmal wöchentlich mit einem sanften Peeling und tragen Sie anschließend ein paar Tropfen NUAD® auf die feuchte Haut auf.
- Verzichten Sie auf Seife - greifen Sie lieber zu einem selbstgemachten Duschpeeling mit NUAD®.
- Ein entspannendes Bad in salzhaltigem Wasser mit ein paar Tropfen NUAD® schützt die Haut. Wer einmal zu lange in einem Salzbad war, findet keine Wölbungen an seinen Fingern vor.
- Bringen Sie Ihren Stoffwechsel mit Sauna oder Wechselduschen in Schwung. Vor dem ersten Saunagang ein paar Tropfen NUAD® auf die feuchte Haut – herrlich wie angenehm schwitzen sein kann.
- Denken Sie daran, Stress wirkt sich auch auf Ihre Haut aus.
- Treiben Sie Sport - gönnen Sie sich einen langen Spaziergang - freuen Sie sich über die ersten Blüten – genießen Sie ein Buch
- Verwöhnen Sie Sie sich oder Ihre Partnerin mit einer Massage mit NUAD®. Massagen wirken ganzheitlich: Sie dienen nicht nur zur körperlichen Entspannung sondern fördern Gesundheit und unser Wohlbefinden. Und Liebe macht schön!



Mehr dazu und viele Rezepte und Anwendungstipps finden Sie als Datei zum runter laden im Shop oder unter www.oneforlove.de

Herzlichst Ihre
Angelika Farr