

Avocadomaske für weiche Haut

- 1 reife Avocado
- 1 TL Naturjoghurt
- 1/2 TL Honig

Pürieren Sie die Avocado. Mischen Sie einen Teelöffel des Pürees mit Joghurt und Honig, und verrühren Sie alles zu einer sämigen Masse, die Sie anschließend aufs Gesicht auftragen. Nach ca. 10 Minuten Einwirkungszeit mit lauwarmem Wasser abwaschen. Trockene Haut wird durch die reichhaltige Avocado blitzschnell samtweich.

Avocado-Gesichtsmaske

- 1/2 Avocado
- 1 TL Honig
- 1 EL Quark
- 1 TL Zitronensaft

Avocado-Gesichtsmaske: So geht's

Entnehmen Sie zuerst das Fruchtfleisch der Avocado und pürieren es fein. Mischen Sie dann Honig, Quark und Zitronensaft unter. Nun können Sie die Maske großzügig im Gesicht auftragen. Lassen Sie die selbstgemachte Pflege einige Minuten lang einwirken, bevor Sie sie gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen.

Avocado-Gesichtsmaske mit Haferflocken

Wenn Sie trockene und geschädigte Haut haben, ist diese Gesichtsmaske am besten geeignet. Sie spendet Feuchtigkeit und regt die natürliche Regenerierung der Haut an. Für diese Maske brauchen Sie:

- 1/2 reife Avocado
- 1/2 Tasse Haferflocken

Zubereitung und Anwendung: So geht's

Kochen Sie die Haferflocken je nachdem, wie es auf der Packung angegeben ist. Zerdrücken Sie das Innere der Avocado mit einer Gabel, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mischen Sie die Haferflocken mit der Avocado-Masse. Anschließend tragen Sie die Maske auf die Gesichtshaut auf und lassen sie zehn bis 15 Minuten einwirken. Waschen Sie dann die Maske mit lauwarmem Wasser gründlich ab und trocknen Ihre Haut mit einem weichen Tuch ab.

Avocado Maske für gesunde und glänzende Haut

ZUTATEN:

- *1 kleiner Avocado
- *1 EL Honig
- *1 EL Mandelöl
- *1 TL Karitebutter (Shea)

ZUBEREITUNG:

Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und in Mixer geben. Zu einer homogenen Masse mixen. Honig, Karitebutter (vorher über dem heißen Wasser ein bisschen schmelzen lassen) und Mandelöl zugeben. Zuerst mit einem Löffel mischen und dann noch im Mixer mixen, damit eine glatte und cremige Struktur entsteht. Man kann die cremige Maske in einem gut verschliessbaren Glas im Kühlschrank aufbewahren. Die Maske wird so benutzt, dass man sie auf Gesicht, Hals und Dekolleté aufträgt und 15-20 Minuten wirken lässt. Danach gut waschen. Die Haut wird nach dem Gebrauch sanft, befeuchtet und glänzend.

Gesichtsmasken mit Avocado: 3 DIY-Rezepte

1. Avocado-Sahne-Maske



Zutaten: ½ Avocado, 1 EL Sahne, 1 EL Honig.

Zubereitung & Anwendung: Die Avocado mit einer Gabel zu einem möglichst glatten Brei zerdrücken. Honig und Sahne dazugeben, dann die Avocadomaske aufs Gesicht auftragen. Nach etwa 15 Min. abwaschen.

2. Avocado-Peeling-Maske



Zutaten: 1 Avocadokern, 80 ml Milch, etwas Joghurt.

Zubereitung & Anwendung: Den Kern ca. 3 Tage trocknen lassen und mit einer Reibe zermahlen. Milch zugeben und so viel Joghurt, dass ein Brei entsteht. Peeling aufs feuchte Gesicht auftragen, 10 Min. einwirken lassen und abspülen.

3. Avocadomaske für die Augen



Zutaten: 1 TL Avocadoöl, 1/4 rohe Kartoffel, 1 Beutel

[Grüntee](#). **Zubereitung & Anwendung:** Eine Tasse grünen Tee zubereiten und den Inhalt des abgekühlten Beutels mit dem Avocadoöl mischen. Die Paste auf 2 Scheiben Kartoffeln verteilen, diese für 10 Min. auf die geschlossenen Lider legen.

Avocadocreme für die Haare

Eine Haarcreme mit Avocado verwöhnt die Spitzen. Für dieses Rezept benötigen Sie:

- 1 Avocado
- 1 Ei
- etwas Olivenöl

Zubereiten:

- Zerdrücken Sie das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel und vermischen Sie es mit dem Ei. Gießen Sie so viel Öl hinzu, bis die Konsistenz etwas dicker als bei einer Haarspülung ist.

- Die Kur in den feuchten Haarlängen verteilen und gut in die Spitzen einmassieren. Nach etwa 20 Min. mit warmem Wasser gründlich auswaschen.

Avocadomaske für trockenes Haar

- 1 reife Avocado
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 Tropfen Zitronensaft

Pürieren Sie das Fruchtfleisch einer reifen Avocado. Geben Sie das Sonnenblumenöl und den Zitronensaft hinzu und verrühren es zu einem sämigen Brei. Verteilen Sie die Haarmaske nun in einzelne feuchte Strähnen und lassen sie ca. 15 Minuten einwirken. Gründlich ausspülen und das Haar mit einem milden Shampoo waschen. Das Haar ist innerhalb von Minuten intensiv gepflegt, wird geschmeidig und sofort kämmbaar.

Overnight-Kur

Eine Avocadomaske können Sie auch über Nacht ins Haar einziehen lassen. Dafür gehen Sie wie folgt vor:

1. Pürieren Sie 1 Avocado sowie 1 Banane und erwärmen Sie 1 EL Honig, bis er flüssig ist. Verrühren Sie alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Creme.
2. Massieren Sie die Kur vor dem Schlafengehen ins saubere und handtuchtrockene Haar. **Wichtig:** Um Flecken auf der Bettwäsche zu vermeiden, sollten Sie Ihr Kopfkissen mit einem Handtuch bedecken. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann außerdem eine Duschhaube über den Kopf ziehen, auf der es sich auch ganz bequem schlafen lässt.
3. Am nächsten Morgen waschen Sie die Maske mit einem Shampoo gründlich aus.

Avocado-Handpeeling

Zutaten für ein kleines Glas:

- ¼ Avocado
- 4 EL Birkengold® Xylit
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung Avocado-Handpeeling:

Für das Avocado-Handpeeling zuerst ¼ von einer reifen Avocado fein pürieren. Nun den Zitronensaft, das Kokosöl und das Birkengold® Xylit zugeben, alles gut vermischen und in ein kleines Glas füllen.

Anwendung: Einfach die trockenen Hände mit dem Peeling einreiben und anschließend mit Wasser abspülen.

Durch den enthaltenen Birkenzucker werden abgestorbene Hautschüppchen abgerubbelt und die Durchblutung wird angeregt. Der Saft der Zitrone reinigt die Haut und hellt dunklere Pigmentflecken auf. Die Avocado und das Kokosöl spenden der Haut viel Feuchtigkeit, da sie reich an Ölen, Mineralstoffen und verschiedenen Vitaminen sind. Das Handpeeling ist somit also bestens für trockene Hände geeignet, denn es pflegt die Hände ideal und hinterlässt zudem weiche, frisch duftende Haut.