

## **NUAD® DIY-Gesichtsmasken - Natürlich und preiswert**

Ob Omas Rezepte oder neue Beauty-Trends, die Zutaten bleiben gleich. Natürlich, rein und auf Ihre Haut abgestimmt.

Wir haben für Sie bewährte Hausmittel in unseren Rezepten ausprobiert. Gesichtsmasken, frisch zubereitet mit Obst (vegan) oder auch mit Quark, Eiern, Joghurt und ohne schädliche Zusatzstoffe.

- Bitte achten Sie bei der Herstellung auf frische, wenn möglich BIO Zutaten und eine saubere Verarbeitung.
- Bedenken Sie bitte auch, dass Ihre selbst gemachte Kosmetik keine Konservierungsstoffe enthält.
- Stellen Sie also lieber kleine Mengen für 1-2 Anwendungen her und lagern Sie den Rest für 25 Stunden im Kühlschrank.
- Bitte reinigen Sie vor dem Auftragen einer Gesichtsmaske vorsichtig Ihre Haut, damit alle nährenden Vitamine optimal wirken und einziehen können.
- Die größte Wirksamkeit erreichen Sie, wenn Sie die Maske 15-20 Minuten einwirken lassen, um sie danach vorsichtig mit lauwarmen Wasser abzuspülen

### **Viel Spaß beim Ausprobieren!**

#### **Für eine samtweiche Haut**

Joghurt, Quark und Honig für eine jugendlich frische zarte Haut.

Die im Joghurt vorhandenen Bakterienkulturen sind nicht nur für unseren Darm gesund, sondern auch für die Haut.

Die Mikronährstoffe werden von der Haut gut aufgenommen, bilden ein natürliches Schutzschild und die Haut altert langsamer.

#### **Joghurtmasken:**

Zutaten:

3 EL probiotischer Joghurt

2 TL Honig

6 Tropfen NUAD Öl®

Alle Zutaten verrühren und auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen.

20 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmen Wasser abspülen.

#### **Quark-Honigmaske**

Gönnen Sie Ihrer Haut eine große Portion an Feuchtigkeit.

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

Zutaten:

2 EL 40% Quark

1 EL Honig

6 Tropfen NUAD Öl®

Alle Zutaten vermengen und auf die gereinigte Haut auftragen.

Nach 20 Minuten können Sie die Masse mit lauwarmen Wasser vorsichtig abwaschen.

#### **Pfirsich-Quark-Honigmaske**

Zutaten:

1 reifer Pfirsich

2 EL 40% Quark

1 EL Honig

6 Tropfen NUAD Öl®

Den weichen Pfirsich mit der Gabel oder dem Pürierstab zerkleinern. Honig, Quark und NUAD Öl® zugeben und auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. 20 Minuten einwirken lassen und danach mit einem Kosmetiktuch sanft entfernen. Lauwarm nachspülen.

### **Kamillenmaske für sensible Haut**

Kamille und Honig sind bewährte Haus & Heilmittel. Sie beruhigen die Haut und wirken entzündungshemmend.

1 Tasse getrocknete Kamille  
100ml destilliertes Wasser  
1 TL Honig  
6 Tropfen NUAD Öl®

Kamille mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach 1 TL Honig und NUAD Öl® unter die abgekühlte Masse rühren und vorsichtig auf Gesicht und Hals auftragen. Masse mit Hilfe eines feuchten Tuchs nach 20 Minuten abwischen.

Tipp: Das Teewasser können Sie mit 2 Tropfen NUAD Öl® als natürliches Gesichtswasser verwenden!

### **Feuchtigkeitsmasken für jede Haut**

#### **Avocado Masken**

Die Avocado ist ein altes und erprobtes Hausmittel welches schon in der Antike und bei den Ägyptern unter trockener, spröder und rissiger Haut leidet sollte sich 1xwöchentlich eine Maske gönnen. Avocado hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie die Vitamine A, B, E und K, Carotinoide, Folsäure, Biotin, Kalzium und alle wichtigen Aminosäuren, Die Fettsäuren machen die Haut geschmeidig und zart, die Vitamine unterstützen die Haut bei der Bildung neuer Zellen und wirken dem Alterungsprozess entgegen.

#### **Avocado/Honigmaske**

Zutaten:  
1/2 reife Avocado  
1 TL Zitronensaft  
2 TL Honig  
3 Tropfen NUAD Öl®

Zubereitung: Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch pürieren mit Honig, Zitronensaft und NUAD Öl® vermengen.  
Die Maske auf das gereinigte Gesicht aufgetragen. Nach etwa 20 Minuten kann das Gesicht mit lauwarmem Wasser abgespült werden.  
Das Ergebnis ist eine mit viel Feuchtigkeit versorgte zarte und glatte Haut.

#### **Avocado/Tomatenmarkmaske**

Zutaten:  
1/2 reife Avocado  
2 TL Tomatenmark  
3 Tropfen NUAD Öl®

Zubereitung: Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch pürieren mit Honig, Joghurt und NUAD Öl® vermengen.  
Die Maske auf das gereinigte Gesicht aufgetragen. Nach etwa 20 Minuten kann das Gesicht mit lauwarmem Wasser abgespült werden.  
Tomatenmark enthält wertvolle Carotinoide vor allem das wichtige Lycopin und verbessert den natürlichen Zellschutz Ihrer Haut.

## **Trockene spröde Haut**

Bananen sind der wahre Beauty-Booster unter den Früchten. Die Banane enthält wichtige Aminosäuren, viel Kalium, Magnesium und eine Vielzahl von Vitaminen darunter C- und B-Vitamine.

### **Bananen-Quarkmaske:**

Zutaten:

- 1 weiche Banane
- 3 EL 40% Quark
- 1 EL Honig
- 6 Tropfen NUAD Öl®

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit Pürierstab zerkleinern. Quark, Honig und NUAD Öl® unterheben. Auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und nach 20 Minuten mit einem Kosmetiktuch sanft entfernen. Lauwarm nachspülen.

### **Bananen-Schmand- Maske:**

Zutaten:

- 1 weiche Banane
- 3 EL Schmand oder Sauerrahm
- 1 Eigelb
- 6 Tropfen NUAD Öl®

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit Pürierstab zerkleinern. Schmand, Sauerrahm, Eigelb und NUAD Öl® unterheben. Auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und nach 20 Minuten mit einem Kosmetiktuch sanft entfernen. Lauwarm nachspülen.

### **Frischekick Maske:**

**Belebende Maske für trockene Haut und müden Teint**

Zutaten:

- 2 EL probiotischer Joghurt
- 3 EL 40% Quark
- 15 Tropfen NUAD Öl®

Alle Zutaten mischen und 20 Minuten auf dem gereinigten Gesicht auftragen und danach mit lauwarmen Wasser abspülen.

### **Nährende Maske bei reifer trockener Haut:**

#### **Erdbeermaske:**

Erdbeeren enthalten viel Vitamin C, Salicylsäure und natürliche Antioxidantien. Sie entfernen nicht nur abgestorbene Hautzellen und beugen Entzündungen vor, sondern beugen der Hautalterung vor.

Zutaten:

- 1 Handvoll Erdbeeren
- 2 EL Sahne
- 2 EL Honig
- 6 Tropfen NUAD Öl®

Erdbeeren pürieren, Sahne, Honig und NUAD Öl® zugeben und zu einem glatten Brei verrühren. Auf das gereinigte Gesicht auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Danach sanft entfernen und mit lauwarmen Wasser abspülen.

### Zimtmaske

Zimt ist ein wahres Wundermittel gegen feine Linien und sichtbarer Hautalterung. Zimt ist reich an Antioxidantien und regt die Durchblutung und die Neubildung von Hautzellen an.

Zutaten:

2 EL Joghurt  
1 TL Honig  
1 Prise Zimt  
etwas Zitronensaft  
3-6 Tropfen NUAD Öl®

Aus den Zutaten einen Brei rühren und auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Nach 20 Minuten mit lauwarmen Wasser abspülen.

Tipp: Bitte verwenden Sie nur den etwas teureren Ceylon Zimt da dieser als gesundheitlich unbedenklich gilt.

Der günstigere Cassia Zimt enthält einen wesentlich höheren Anteil an Cumarin und hier gilt die Regel: 0,1 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Schwangeren, kleinen Kindern rate ich von Cassia Zimt ab.

### Straffe und jugendliche Haut

Kaffee wirkt nicht nur als Getränk als Muntermacher, sondern auch als Schönheitsmittel für unsere Haut. Das Koffein regt die Mikrozirkulation und den Stoffwechsel der Haut an.

Kaffee/Honigmaske:

Zutaten:

5 TL Kaffeesatz  
1 TL Honig  
1 TL NUAD Öl®

Kaffee/Zuckermaske:

Zutaten:

5 TL Kaffeesatz  
5 TL brauner Zucker  
1 TL Honig  
1 TL NUAD Öl®

Kaffee/Joghurtmaske:

Zutaten:

1 EL Kaffeesatz  
1 EL Honig  
1 EL Joghurt  
1 TL NUAD Öl®

Alle Zutaten gut vermengen und auf das Gesicht auftragen. Bitte nicht in die Augen bringen. Die Gesichtsmaske ca. 30 Minuten einwirken lassen.

Als Peeling die Zutatenmenge verdoppeln und unter der Dusche auftragen. Das Kaffeepeling regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Eine regelmäßige Anwendung verfeinert sogar das Hautbild an den Oberschenkeln.

### **NUAD® Kaffeepower**

1 EL Kaffeesatz vollständig mit NUAD ÖL® bedecken. Bitte kein Wasser zugeben. Sie können die Masse so auch ein paar Tage länger aufbewahren.

**Tipp:** Nicht nur für Gesicht und Hals, sondern auch für die Problemzone Oberschenkel wirkt diese Maske Wunder. Das Lymphsystem wird angeregt und sorgt für den Abtransport der abgelagerten Schlacke.

### **NUAD® Anti Faltenmaske**

Geht schnell, und der Unterschied wird bald sichtbar. Die Haut wirkt straffer und sichtbar jünger.

Zutaten:

1 EL NUAD Öl®

½ EL Honig

NUAD Öl® und Honig vermischen und auf das gereinigte Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

**Tipp:** 1x wöchentlich auch für Hals und Dekolleté.

### **Kartoffelmaske:**

Kartoffeln sind reichhaltig an Vitamin C, A, B3, Eisen und Kalium und liefern somit auch wertvolle Inhaltsstoffe für eine Anti Falten Maske. Ein wahrer Feuchtigkeitsspender.

Zutaten:

2 rohe Kartoffeln

1 TL Honig

1 EL Sauerrahm

1 EL NUAD Öl®

Kartoffeln im Mixer pürieren. Honig, Sauerrahm und NUAD Öl® zugeben.

Maske auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

### **Gurkenmasken für eine straffe Haut**

Gurken enthalten viele Vitamine aus der B-Gruppe, Vitamin C und Vitamin E. Die Gurke ist es reich an den Mineralstoffen Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.

Zutaten:

1 kleine oder ½ Salatgurke

1 EL Quark

6 Tropfen NUAD Öl®

1 kleine oder ½ Salatgurke

1 EL probiotischer Joghurt

6 Tropfen NUAD Öl®

Gurke schneiden und mit einem Pürierstab zu einem feinen Brei pürieren. Quark oder Joghurt und Nuad Öl® vorsichtig unterheben. Mindestens 20 Minuten einwirken lassen, danach mit lauwarmem Wasser abwaschen.

**Tipp:** Wenn Sie die Gurke nicht gleich verbrauchen, ein paar Scheiben auf / um die Augenpartie legen.

## Zitronen/Quarkmaske für Mischhaut, Neigung zu Entzündungen

Zitronensaft klärt, wirkt entzündungshemmend und desinfizierend. Die Fruchtsäure befreit die Haut von abgestorbenen Zellen, das Hautbild wird weicher.

Zutaten:

2 EL Quark  
1 TL Zitronensaft  
6 Tropfen NUAD Öl®

Quark und Zitronensaft vermengen und die Maske 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit warmen Wasser abspülen.

## Bei Akne und unreiner Haut

Heilerde ist ein bewährtes Heilmittel und hat sich als zuverlässige Hilfe gegen Pickel & Co. bewährt

Zutaten:

2 EL Heilerde  
2 EL destilliertes Wasser  
6 Tropfen NUAD Öl®

Heilerde mit warmen Wasser anrühren und mit Nuad Öl® zu einem dicken Brei verrühren. Die Maske ins Gesicht auftragen und solange einwirken lassen, bis sie getrocknet ist. Mit lauwarmen Wasser vorsichtig abspülen

## Mandelkleie Maske:

1 Tasse getrocknete Kamille  
100ml destilliertes Wasser  
2 EL Mandelkleie  
1 TL Honig  
6 Tropfen NUAD Öl®

Kamille mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Mandelkleie mit Kamillentee verrühren und 1 TL Honig und NUAD Öl® unter Masse geben. Vorsichtig auf Gesicht und wenn gewünscht auf Dekolleté auftragen. Masse mit Hilfe eines feuchten Tuchs nach 20 Minuten abwischen.

Tipp: Das Teewasser können Sie mit 2 Tropfen NUAD Öl® als natürliches Gesichtswasser verwenden!

## Für eine langanhaltende Urlaubsbräune und einen frischen Teint

Zutaten:

2 EL Papaya  
1 TL Honig  
1 Eigelb  
1 TL NUAD Öl®

Papaya fein pürieren und alle Zutaten vermengen. Auf Hals und Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmen Wasser entfernen.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.



NUAD® Ein Tropfen bewegt Ihre Welt

Nuad - OneForLove GmbH  
Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713 info@oneforlove.de  
[www.oneforlove.de](http://www.oneforlove.de)