

# Natürlich schön mit Mandel-Pflege

Das milde, nährstoffreiche Öl verwöhnt Körper und Sinne mit lieblichem Duft

## Gesunder Snack

Schon zehn Mandeln täglich liefern wertvolle Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Kalium (gut gegen Wassereinlagerungen), nervenstärkende B-Vitamine und stimmungsaufhellende Tryptophane – guten Appetit!



## ◀ Spliss-Kur

Kaputte Haarspitzen repariert eine Kur mit naturbelassenem Mandelöl (Bio-Laden): Eine Woche lang täglich ein paar Tropfen in die feuchten (!) Längen kneten und 20 Minuten wirken lassen. Auswaschen oder einfach drinlassen – für tollen Glanz und herrlichen Duft.



## ▲ Nagel-Balsam

Eine Wohltat bei brüchigen Nägeln und rissiger Nagelhaut: Das Öl tropfenweise einmassieren und gut einziehen lassen – am besten mit Handschuhen über Nacht. Zaubert gepflegte Samtpfoten.

## ▼ Körner-Peeling

Macht die Haut samtig-zart: Verrühren Sie 3 EL Naturjoghurt, 3 EL gemahlene Mandeln und 1 TL Honig. Sanft über die Haut reiben und lauwarm abspülen. Für sehr raue Stellen wie z. B. die Ellenbogen: 1 EL gehackte Mandeln mit etwas Milch anrühren, kreisend einarbeiten und abwaschen. Danach gut eincremen.

Einfach selbst gemacht



## ▲ Abschmink-Lotion

Dank seiner hervorragenden Verträglichkeit eignet sich Mandelöl auch zum Entfernen von Augen-Make-up: Etwas Öl mit Wasser in den Händen zu einer milchigen Emulsion mischen. Damit ein paarmal sanft über die geschlossenen Augen fahren. Anschließend alles mit feuchter Watte abnehmen.

## ▼ Wimpern-Serum

Pflegt und stimuliert das Wachstum: abends nach dem Abschminken einen Tropfen Öl auf ein Wattestäbchen geben und damit sanft über die Härchen streichen. Wichtig: Auch die Ansätze mitbehandeln. Zaubert bei regelmäßiger Anwendung dichte, lange und seidig-glänzende Wimpern.



## ◀ Massage-Öl

Für eine wohltuende, wunderbar duftende Massage nach einem langen Tag: Vermischen Sie 100 ml Mandelöl, 2 Tr. aromatisches Zimtrindenöl und 7 Tr. stimmungsaufhellendes Orangenöl (alles Bio-Laden). Eine kleine Menge zwischen den Händen erwärmen und damit sanft Schultern und Nacken massieren.



## Pflege-Dusche

Dank des hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren, die den natürlichen Hautlipiden ähneln, sowie seinem Anti-Aging-Vitamin E hat Mandelöl eine besonders beruhigende und regenerierende Wirkung auf die Haut. Ein Waschgel mit Mandelöl-Zusatz verleiht diesen positiven Effekt schon beim Duschen. Danach das Öl pur oder vermischt mit der Bodylotion einmassieren – gibt wunderbar schimmernde und samtig-glatte Haut.

## Zartmacher

- 1 **Glättet schnell:** Ampullenkur „Concentrates Sweet Almond“ mit konzentriertem Süßmandel-Extrakt ● Wellmaxx (Apotheke), 7 x 2 ml, ca. 23 €
- 2 **Reinigt sanft:** „Mandel Sensitiv Pflegedusche“ mit Bio-Mandelöl & Sheabutter ● Weleda, ca. 7 €
- 3 **Nährt intensiv:** „Handcreme Intensivcare“ mit Mandelöl & dem Nivea-Duft ● Nivea, ca. 2 €
- 4 **Peelt zart:** „Hautzartes Creme-Öl-Peeling“ mit Zuckerkrystallen & Mandelmilch ● Kneipp, ca. 2 €
- 5 **Strafft mild:** „Anti-Ageing Augencreme“ mit Q10, Süßmandelöl & Hyaluron ● Sebamed, ca. 8 €

