



Foto: Nivea

## Detox: Sanftes Entgiften

Vitaminhaltige Detox-Cremes, die der Haut beim Entgiften helfen, sollen ebenfalls zur Hautgesundheit beitragen.

Ein Klassiker, der der Haut beim Entgiften hilft, ist Heilerde. Sie saugt den Umweltschmutz auf wie ein Schwamm. Besonders effektiv soll das in Kombination mit Kapuzinerkresse klappen, denn diese ist reich an Vitamin C und Senfölen **12**. Sie kurbelt die Durchblutung und damit das Ausleiten von Giftstoffen an. So kann die Haut wieder atmen und Sauerstoff und Nährstoffe besser aufnehmen.

Ebenfalls eine gute Kombination: Weißer Andorn und Vitamin C **13**. Während Andorn, die Heilpflanze des Jahres 2018, die Hautbarriere stärkt und zudem die Poren verfeinert, lässt Vitamin C den Teint wieder strahlen.

Detox-Kraft entfalten auch Reinigungsmasken zum Beispiel mit Grünem Tee, der anti-oxidativ wirkt und Löwenzahn-Extrakt. **14**.

Wer etwas mehr Zeit hat, kann aus der Maskerade ein klärendes Pflege-Ritual machen: Zunächst ein weiches Musselin-Tuch mit Wasser benetzen und auflegen. Dann abnehmen und die cremige Reinigungsmaske mit den Händen oder einem Spezial-Pinsel einmassieren. An der Stirn mit großzügigen Kreisbewegungen beginnen und zur Nase hin immer kleiner werden. Die Maske circa 15 Minuten einziehen lassen und dann mit warmem Wasser abspülen.

Soll's schneller gehen: eine Tuchmaske mit Grünem Tee auflegen **15** – oder eine 1-Minute-Maske aus der Tube, die einen Detox-Komplex enthält und wahlweise porenverfeinernd, feuchtigkeitsbindend oder tiefenklärend wirkt **16**.

Übrigens: Neuerdings gibt es auch fürs Haar Antipollution- und Detox-Shampoos, Spülungen und Masken. Vor negativen Umwelteinflüssen soll zum Beispiel Moringasamen-Extrakt schützen, der traditionell zur Reinigung von Gewässern eingesetzt wird **17**.

### Produkte

**12** Power-Kombi aus Heilerde und Kapuzinerkresse: „imutox Paste“ von Luvos, 370 g ca. 9,50 €.

**13** Anti-Pollution-Komplex aus Weißem Andorn und Vitamin C für mehr Strahlkraft: „Adds glow“ von Ringana, 15 ml ca. 40 €.

**14** Detox für den Teint mit Matcha-Tee und Löwenzahn: „Japanese Matcha Tea Pollution Clearing Mask“ von The Body shop, 75 ml ca. 20 €.

**15** Meer-Maske mit Mineralien: „Totes Meer Tuchmaske Grüner Tee“ von Dermasel, Stück ca. 3,50 €.

**16** Express-Maske mit Magnolia-Extrakt: „1 Minute Urban Detox Maske Porenverfeinernd“ von Nivea, 75 ml ca. 5 €.

**17** Klarer Kopf dank Moringasamen-Extrakt: „Anti-Pollution Detox Mizellen-Shampoo“, 300 ml ca. 6 € von Yves Rocher; [www.yves-rocher.de](http://www.yves-rocher.de)

