

Erfrischende Hautpflege

Auch die Haut braucht Kühlung

An heißen Sommertagen wünscht sich unsere Haut Erfrischung. Feuchtigkeit und Pflege. Frische braucht sie im Sommer besonders nach langen und intensiven Sonnenstunden. Für eine durch Sonne strapazierte Haut sind natürliche Zutaten, die kühlen, Feuchtigkeit geben, die Haut beruhigen und die Hautregeneration fördern, genau das Richtige.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Peeling vor Gesichtsmaske

Besonders aufnahmefähig ist die Haut, wenn sie vorher gepeelt wird. Tragen Sie Peeling mit kreisenden Bewegungen behutsam und ohne zu viel Druck auf Ihre feuchte Haut auf. Danach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Nun ist die Haut gut durchblutet, die Poren sind geöffnet und bereit für pflegende Gesichtsmasken. Peelen können Sie mit natürlichen Produkten wie Heilerde, Tonerde, Mohnsamen, Leinsamen, Flohsamen, Sesamsamen, Haferflocken und vielem mehr.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Gesichtsmaske mit Topfen und Zitrone

Verrühren Sie 2 Esslöffel Topfen mit einem Spritzer Zitrone und tragen Sie die Mischung auf das gereinigte Gesicht auf. Alternativ können Sie auch Sauerrahm oder Joghurt verwenden. Lassen Sie alles 15 Minuten einwirken und entspannen Sie sich. Der kühle Topfen versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, hautpflegenden Wirkstoffen und wirkt rückfettend. Die Zitrone verstärkt die pflegende und kühlende Wirkung zusätzlich.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Gesichtsmaske mit Gurke und Honig

Ein Viertel einer Gurke pürieren und mit einem Esslöffel Honig vermischen. Die Gurke spendet der Haut kühlende Feuchtigkeit und der Honig pflegt und reinigt mit weiteren wertvollen Inhaltsstoffen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Gesichtsmaske mit Heilerde, Honig und Olivenöl

Sie benötigen 2 EL Heilerde (Ghassoul), 1 TL Honig und 1 TL Olivenöl. Alle drei Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Heilerde wirkt kühlend, abschwellend, reinigend und hat einen Peeling-Effekt. Diese Gesichtsmaske kühlt, vitalisiert und belebt die Haut.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Müde Füße munter machen

Durch die Hitze leiden viele Menschen im Sommer unter schweren Beinen. Ein Fußbalsam mit erfrischender Pfefferminze wirkt belebend. Pfefferminzöl wirkt dabei nicht nur erfrischend sondern auch entzündungshemmend.

Rezept: Kühlender Fußbalsam

Zutaten für ca. 2x 50ml Gläschen:

- 50 ml Rosskastanien-Oliven-Ölauszug
- 8 g Bienenwachs
- * 8 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (Mentha x piperita)

Zubereitung:

In einem Topf 200 ml kaltgepresstes Olivenöl mit frischen (1 Handvoll) oder getrockneten (1/2 Handvoll) zerkleinerten Rosskastanien erwärmen und ca. 30 Min. - 1 Stunde ziehen lassen. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und die 50 ml Ölauszug abmessen.

Roskastanien-Ölauszug mit Bienenwachs in einem Topf sanft erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen (handwarm) und danach das ätherische Öl hinzugeben. In saubere Gläser abfüllen.

Vor Beginn alle Arbeitsgeräte und Behälter mit Alkohol desinfizieren.

*Achtung: Der Fußbalsam ist nicht für Schwangere und Kinder unter 6 Jahren geeignet. Verwenden Sie ausschließlich hochwertige und biologische ätherische Öle, keine. Duftöle. Lassen Sie sich gut beraten.

Wirkung:

Der Rosskastanien-Ölauszug enthält Inhaltsstoffe, die venenstärkend, abschwellend, entzündungshemmend, und schmerzstillend wirken. Das Pfefferminzöl wirkt erfrischend, entzündungshemmend und belebend.

Anwendung:

Mit sauberen Händen, etwas vom Balsam entnehmen und noch auf die feuchten Füße auftragen, damit zieht die Salbe noch besser in die Haut ein. Gut einmassieren.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“