

Peeling und Körperbutter- einfach selbstgemacht



CNVFILLM FF1

23 ▶



Susanne Ebinghaus
Klang- und Wellnessmassage



Joghurt-Honig-Peeling

ZUTATEN:

3 EL NATURJOGHURT

2 EL MANDELKLEIE

1 TL HONIG

Was bewirkt es?

Ein Joghurt-Honig Peeling passt super zu empfindlicher Haut - durch die Milchsäure im Joghurt reinigt es die Haut mild, während die Mandelkleie alte Hautschüppchen auf besonders sanfte Weise entfernt. Der Honig klärt und beruhigt die Haut.

Zubereitung und Anwendung:

Vermische den Naturjoghurt mit dem Honig und der Mandelkleie und massiere die Mischung behutsam etwa 3 Minuten lang in die Gesichtshaut ein. Spüle das Peeling anschließend mit lauwarmem Wasser ab.



Muntermacher für die Haut: Körperpeeling mit Kaffee

Kaffeersatz macht jedes Körperpeeling zur Verjüngungskur. Zwei Esslöffel davon mit etwas Olivenöl verrühren und schon ist das Peeling fertig.

Das gemachte Peeling in kreisenden Bewegungen auf die gewünschten Körperpartien auftragen, 10 - 15 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen.

Neben der reinigenden und pflegenden Wirkung kannst du durch das Koffein des Kaffees dein Bindegewebe in Schwung bringen. Das lässt Cellulite zwar nicht plötzlich verschwinden, bessert sie aber mindestens genau so gut wie die meisten teuren Cremes



Bodybutter

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 G SHEABUTTER

200 G MANDELÖL

6 -10 Tropfen Duftöl für Kosmetik z.B. Lavendel

Zubereitung im Topf:

Sheabutter und Mandelöl im Wasserbad oder im Topf bei niedriger Hitze langsam schmelzen. Das gewünschte Öl (z.B. Vanille, Zimt, Lavendel, Zitronen, Nachtkerzenöl) dazugeben und verrühren.

alternativ

Zubereitung im Thermomix:

Sheabutter und Mandelöl bei 35 Grad und Stufe 1 ca. 5 Minuten schmelzen. Das gewünschte Öl (z.B. Vanille, Zimt, Lavendel, Zitronen, Nachtkerzenöl) dazugeben und erneut ca. 30 Sekunden auf Stufe 1 rühren. Danach 1 Minute Stufe 5 verrühren.

Abfüllen:

Die Bodybutter kann nun abgefüllt werden und muss vor der Verwendung noch im Kühlschrank für ca. 2 Stunden fest werden.

Die Haltbarkeit der Bodybutter liegt bei Zimmertemperatur bei ungefähr 4 Wochen.

