



DIY Home Spa und Hautpflegeprodukte

Körperpeeling

Peeling-Techniken bestehen aus leichtem Druck und kreisenden Bewegungen, die den Blutkreislauf anregen, und das bringt viele Vorteile mit sich, wie etwa:

- Unterstützung des Aufbaus von Hautzellen
- Abbau von Fettgewebe
- Befreiung des Körpers von Giftstoffen
- Heilung und Schutz vor eingewachsenen Haaren (durch die Entfernung der obersten Hautschicht hilft das Peeling nicht nur, eingewachsene Haare loszuwerden, sondern legt auch die darunter liegende frische Haut frei)

Dieses Ganzkörperpeeling ist großartig, wenn Sie trockene und fahle Haut reduzieren oder Keratosis pilaris (Reibeisenhaut) mindern wollen. Die Vorteile dieser Art der Behandlung halten bis zu 30 Tage lang an, vor allem dann, wenn Sie zu Hause ein gutes Hautpflege-Programm einhalten.

Zutaten:

- 2 Esslöffel Honig
- 2 - 3 Esslöffel Olivenöl (oder Körperbalsam jeglicher Art)
- 2 - 3 Esslöffel Meersalz
- 1 - 2 Tropfen ätherischen Öls, falls Sie es parfümieren wollen (ganz zum Schluss hinzugeben)

Anleitung:

1. Honig und Olivenöl in einer Keramikschüssel oder einem Glasgefäß vermischen
2. Der Mischung langsam Meersalz hinzugeben
3. Das ätherische Öl unmittelbar vor der Behandlung hinzugeben und gut verrühren

Die Mischung sollte die Konsistenz einer körnigen Paste haben; falls sie nicht körnig genug ist, geben Sie noch etwas Meersalz hinzu. Wärmen Sie die Schüssel vor dem Gebrauch 60 Sekunden lang im Mikrowellenherd auf, oder halten Sie die Schüssel 10 Minuten lang in heißem Wasser. Die Mischung sollte warm sein. Übrig gebliebene Peelingpaste kann bis zu 30 Tage in einem gut verschlossenen Gefäß an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahrt werden.

Massieren Sie mit dem Exfoliator in kreisenden Bewegungen. Beginnen Sie von den Beinen aufwärts an einer Körperseite und setzen Sie diese Behandlung auf der anderen Seite des Körpers fort.



Hydratisieren Sie die Haut mit Creme oder Körperölen.

Probieren Sie auch...

Gesichtspeeling

Zermahlen Sie 2-3 Esslöffel Reis in einem Blender zu Pulver und vermischen Sie es mit 3-4 Esslöffel Kokosnuss- oder Olivenöl. Exfolieren Sie Ihr Gesicht sanft mit dieser Mischung und spülen Sie sie mit warmem Wasser aus.

Kollagenmaske

Lösen Sie ein Päckchen oder ein Blatt Gelatine in einer Teetasse mit warmem Wasser auf. Tragen Sie Gelatine mit einem Kosmetikpinsel auf das ganze Gesicht, den Hals und den Brustansatz auf und lassen Sie sie etwa 20 Minuten einwirken. Danach mit warmem Wasser ausspülen.

Aloe Vera Mundspülung

Bevor Sie zu Bett gehen und nachdem Sie Ihre Zähne geputzt haben, nehmen Sie einen kleinen Schluck Aloe Vera-Safts (frisch gepresst oder aus der Flasche) und behalten Sie ihn vor dem Schlucken eine Zeit lang im Mund. Dies reinigt nicht nur Ihre Zunge und Ihr Zahnfleisch, sondern hilft auch, Ihre Schleimhäute über Nacht zu regenerieren.