

Verwöhnstunde

Gönnen Sie sich eine kleine wohltuende Auszeit vom Alltag. Dazu haben wir für Sie zwei einfache Rezepte ausgewählt.

Zitronenbad für weiche Füße

Zutaten

Soft von 2 Zitronen
1 TL Olivenöl

Und so geht's:

1. Ein Fussbad mit warmem Wasser vorbereiten. Den Zitronensaft hineingeben und gut umrühren, bevor man seine Füße eintaucht.
2. Die Füße darin 20–30 Minuten baden. Falls man harte Haut an den Füßen hat, geht diese ganz leicht mit etwas Schrubben ab.
3. Zum krönenden Abschluss kann man das Olivenöl als Feuchtigkeitspflege einmassieren. Wenn man dieses Fussbad regelmässig anwendet, werden die Füße immer weicher und glatter werden.

Die versteckten Superkräfte der Zutaten

Zitrone wirkt reinigend, hat antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften und regt die Produktion von Kollagen an. Olivenöl ist antibakteriell und entzündungshemmend, schützt und pflegt die Haut und enthält ausserdem viele Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe.



© Karin Berndl & Nici Hofer



Dieses Rezept stammt aus dem Buch von Karin Berndl und Nici Hofer «Pretty Natural – Naturkosmetik einfach selbst machen», erschienen bei Eden Books, Berlin. ISBN 978-3-95910-123-3

Tipps von Karin Berndl: Dieses unglaublich beruhigende Fussbad macht nicht nur gute Laune, sondern wird auch die Haut an Deinen Füßen weich und glücklich machen. Du wirst dich hinterher nicht mehr daran erinnern können, was Hornhaut ist. Glücklich von Kopf bis Fuss!



© Laurids Jensen



Dieses Rezept stammt aus dem Buch von Daniela Thüring und Laurids Jensen «Frische Kosmetik – Rezepte für natürliche Pflege aus Küche und Garten», erschienen im Friedrich Reinhardt Verlag, Basel. 978-3-7245-2181-5

Quarkmaske zur Hautentspannung

Zutaten für 1 Anwendung

1 EL Quark
1 TL flüssiger Honig
1 TL Zitrone
Nach Bedarf 3 Tropfen ätherisches Öl
(zum Beispiel Rosengeranie, Lavendel)

Zubereitung: Alle Zutaten zusammenmischen.

Anwendung

Die Maske auf das Gesicht auftragen, Augenpartie gut aussparen. 10–15 Minuten wirken lassen und dann mit einem Tuch und lauwarmem Wasser gründlich entfernen, bevor die Maske trocken wird. Anschliessend eine großzügige Menge Hautpflege auftragen.

Tipps: Diese Maske ist ideal, wenn die Haut spannt und trocken ist.