

Gabriela Nedoma Grüne Kosmetik

Leseprobe

[Grüne Kosmetik](#)

von [Gabriela Nedoma](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16384>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>





Frisches Waschmousse mit Mango und Avocado

Pflegt von innen und außen

Dieses Mousse ist für Genießer: Es reinigt und pflegt nicht nur ausgezeichnet die Haut, sondern schmeckt auch köstlich fruchtig. Avocado enthält sowohl natürliche Fette, Mineralstoffe und Vitamine als auch Salicylsäure, einen Stoff, der schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt, sowie Isoleucin, das die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, unterstützt. Mango strotzt ebenfalls vor inneren Werten: Es ist eine der carotinhaltigsten Früchte und enthält Stoffe, die auch in den natürlichen Feuchtigkeitsfaktoren der Haut vorkommen. Die Enzyme im frischen Obst reinigen, nähren, pflegen und geben der Haut Spannkraft und Vitalität. Einen Löffel essen und genießen, einen Löffel auf das Gesicht auftragen und die Haut verwöhnen. Das Mousse wirkt noch intensiver, wenn sie ein paar Minuten wie eine Maske in die Haut einziehen kann.

Zutaten:

- ¼ reife Avocado
- ¼ reife Mango
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- ca. 3 EL Wasser



- » Avocado und Mango von der Schale befreien und zerkleinern.
- » Honig, Wasser, Zitronensaft im Mixer verrühren, danach in ein Glas füllen.
- » Auf das Gesicht auftragen, gut einmassieren, einwirken lassen, lauwarm abspülen. Danach die Mousse aufessen.

VERWENDUNG: Gesichts- & Körperreinigung, Gesichtsmassage, Gesichtsmaske

HALTBARKEIT: Sofort verwenden bei Zimmertemperatur, 3 Tage im Kühlschrank

MENGE: 1 Glas à 200 g

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 Minuten

Hautreinigung mit Erdbeeren

Macht klare Haut und vertreibt Unreinheiten

Legendär sind die Erdbeer-Schönheitsmasken der Kaiserin Elisabeth, die sie sich zur Erdbeerzeit auflegte. Mit Recht pflegte sie ihre Haut mit Erdbeeren, denn diese enthalten Fruchtsäure, die wie ein chemisches Peeling auf die Haut einwirkt, und entzündungshemmende Stoffe wie Salicylsäure, Gerbstoffe und Flavonoide. Diese Reinigung tut auch Akne-Haut gut, desinfiziert und beruhigt die Haut.

Zutaten:

50 g Erdbeeren

1 EL Mehl

1 TL Rahm

Prise Salz

- » Alle Zutaten gut miteinander vermischen, bis eine Paste entsteht.
- » Sofort auftragen und gut in die Haut einmassieren.

VERWENDUNG: Gesichts- und Körperpflege, Peeling, Maske

HALTBARKEIT: Sofort verwenden

MENGE: 1–2 Anwendungen

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 Minuten



Nährende Gesichtereinigung mit Banane

Für strapazierte und irritierte Haut, spendet Feuchtigkeit

An dieser Köstlichkeit darf genascht werden. Bananen stärken Herz und Nerven und regen die Serotoninbildung an. Durch ihren hohen Gehalt an Vitamin B und Magnesium nähren sie auch Haut und Haare. Topfen reinigt und beruhigt, spendet Feuchtigkeit und wirkt rückfettend auf der Haut. Diese Reinigung hilft der Haut auch, sich nach einem Sonnenbrand oder besonderer Beanspruchung zu regenerieren.

Zutaten:

- 1 Scheibe reife Banane
- 1 TL Topfen [Quark]
- 1 TL Wasser
- ½ TL Honig



- » Alle Zutaten im Mixer pürieren, sofort verwenden.
- » Ins Gesicht einmassieren, kurz einwirken lassen, abspülen. Den Rest genussvoll aufessen.

VERWENDUNG: Make-up-Entferner, Gesichts- & Körperreinigung, Gesichtsmassage

HALTBARKEIT: 1 Tag bei Zimmertemperatur, 3 Tage im Kühlschrank

MENGE: 1–2 Anwendungen

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 Minuten

Nährender Make-up-Entferner mit Avocado

Glättet trockene und beanspruchte Haut

Mit seinem natürlichen Vitamin-E-Gehalt vitalisiert Avocado müde Haut und macht sie wieder geschmeidig. Diese Hautcreme kann auch auf trockene Lippen, Fersen oder Ellenbogen aufgetragen werden. Ghee ist ein aus Butter gewonnenes Fett, das durch langsames und vorsichtiges Kochen von Wasser, Eiweiß und Milchzucker befreit wird. Es besitzt sehr gute hautpflegende Eigenschaften und ist laut Ayurveda ein Lebenselixier.

Zutaten:

¼	weiche Avocado
30 ml	Wasser
100 g	Ghee / geklärte Butter
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Honig
1 Prise	Salz



- » Ghee erwärmen, bis es schmilzt und flüssig wird.
- » Avocado zerkleinern und mit dem Wasser, Zitronensaft, Honig und Salz im Mixer pürieren.
- » Das Püree mit dem Ghee vermischen.
- » Ca. 10 Minuten unter der Siedetemperatur erhitzen.
- » Nochmals in den Mixer geben und kräftig aufschlagen, sofort in Gläser füllen.

VERWENDUNG: Gesichts- und Körperpflege, Make-up-Entferner, Gesichtsmaske

HALTBARKEIT: 1 Woche bei Zimmertemperatur, 2–3 Monate im Kühlschrank

MENGE: 1 Glas à 150 g

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 Minuten (ohne Kochzeit)

Strahlende Braut – Ayurvedisches Gesichtspeeling

Macht eine babyzarte Haut

Ubtan sind im Ayurveda Pulvermischungen aus Samen, Bohnen oder Heilkräutern zur Reinigung des Gesichts. Sie werden mit Milch, Joghurt oder Honig zu reinigenden Pasten verarbeitet. Dieses Rezept ist Teil einer zeremoniellen Hochzeitmassage, womit Braut und Bräutigam vor der Hochzeit verwöhnt werden. Dabei wird die Haut gereinigt, gepeelt, gestrafft und zum Strahlen gebracht.

Zutaten:

1 TL Mandeln

1 TL Cashewkerne

1 ½ TL Pistazien

1 TL Milchhaut (Malai, Haut von gekochter Milch)

1 TL Weizenkeimöl

1 TL Rosenwasser

2 EL Rote Linsen

1 EL Kichererbsenmehl

ca. 150 ml Milch

- » Alle Zutaten in den Mixer füllen, mit Milch aufgießen und zu einer glatten Paste rühren.
- » Einen Teil frisch anwenden, die restliche Paste portionieren (z. B. in kleine Gläser füllen), einfrieren und bei Bedarf verwenden.
- » Eine kleine Portion in die Haut sanft einmassieren, danach mit warmem Wasser gründlich abspülen.

VERWENDUNG: Gesichts- & Körperreinigung, Make-up-Entferner, Peeling, Gesichtsmassage

HALTBARKEIT: 1–3 Tage bei Zimmertemperatur, 1 Woche im Kühlschrank

MENGE: Ca. 10 Anwendungen

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 Minuten

Peeling für zarte Haut mit Mohn und Joghurt

Kühlt und fördert die Durchblutung

Die runden Körnchen des Mohns sind ideal als Peeling. Sie peelen sanft und dennoch gründlich. Die Oberfläche der Mohnsamen ist benetzt mit Wachs und trägt Hautschüppchen ab, ohne die Haut dabei zu irritieren. Joghurt pflegt, befeuchtet und befettet die Oberfläche der Haut. Naschen erlaubt.

Zutaten:

½ TL Mohnsamen

1 TL Joghurt

½ TL Honig

- » Die Zutaten in ein Glas füllen und umrühren.
- » Gründlich in die Haut einmassieren, danach mit lauwarmem Wasser abspülen.

VERWENDUNG: Peeling, Make-up-Entferner, Gesichts- & Körperreinigung, Gesichtsmassage, Gesichtsmaske

HALTBARKEIT: 1 Tag bei Zimmertemperatur, 1 Woche im Kühlschrank

MENGE: 1–3 Anwendungen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Minute



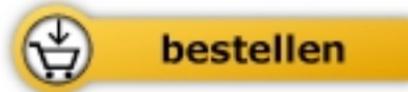


Gabriela Nedoma

Grüne Kosmetik

Bio-Pflege aus Küche und Garten

256 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de