

Feierabend?

Eine bessere Idee als Fernseh schlafen

Nach einem anstrengenden Tag möchte man sich manchmal nur noch hinsetzen. Gönnen Sie sich doch eine warme Kräuter-Kompresse oder eine Gesichtspackung zur Erfrischung und Entspannung. Der kleine Aufwand lohnt sich bestimmt.

Zubereitung der Kompresse:

Zutaten:

2 EL getrocknete Kräuter oder eine Handvoll frische Kräuter

½ Liter kochendes Wasser

Das Wasser über die Kräuter gießen und ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Aufguss absieben und leicht erkalten lassen. Ein Leinen oder Baumwolltuch in den (nicht zu heißen) Kräutertee tauchen, ausdrücken und auf das Gesicht legen. Mit beiden Händen andrücken bis die Wärme nachlässt. Diese Anwendung zwei bis dreimal wiederholen.

Zum Abschluss, um die geöffneten Poren zu schließen, endet man mit einer kalten Kompresse mit der man nur noch sorgfältig das Gesicht abtupft.

Vorsicht!

Bei Couperose-Haut sollte man auf das Wechselbad, das heißt auf extremen Temperaturwechsel verzichten.



Lavendel und Ringelblumen für die normale Haut

Rosmarin, Minze, Salbei und Thymian für die fettige Haut

Kostbarer Honig

Honig ist nicht nur ein Nahrungsmittel, er ist ein grossartiges Heilmittel.

Um ein Glas mit einem Pfund Honig zu füllen, muss eine Biene rund 200 000 Mal ausfliegen um mit der Kostbarkeit beladen zurückzukehren.

Honig-Maske

Die Honigmaske ist eine altbewährte und einfache Anwendung die die Gesichtshaut nährt und belebt. Die Zutaten sind meistens in jedem Haushalt vorhanden.

Vorbereitung:

Man wäscht das Gesicht mit einer milden Seife oder macht eine heisse Kompresse ohne Zusatz. Diese dient der besseren Durchblutung, der Reinigung der Poren und der Entspannung.



Zutaten:

1 Teelöffel Honig

1 Esslöffel Olivenöl

1 Eigelb

alles zusammen mischen, auf das gereinigte Gesicht auftragen
und ca.20 Minuten einwirken lassen.

Danach das Gesicht mit einem warmen und nassen Lappen waschen und danach kalt abtupfen.