



## TIPP

Allein der Apfel enthält Dutzende Inhaltsstoffe die unsere Haut benötigt. Darunter Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Wasser, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Wachs oder Flavonoide. Damit befeuchtet, regeneriert, nährt und tonisiert er die Haut. Der Apfel unterstützt die Wundheilung, ist antioxidativ und reduziert Hautschäden. Wow! Wusstest du das? Diese geballte Powerpflege für deine Haut schaffen nicht viele Pflegeprodukte, oder? Also nutze die Kraft deiner Pflanzen vor der Haustüre und genieße eine günstige, wertvolle und minimalistische Pflege für deine Haut.

## für frische Masken MASKENBASIS

Die Maskenbasis ist super praktisch für den Alltag, da du dir ratzfat eine schnelle Schönheitsmaske zubereiten kannst. Die Basis wird noch mit ein paar Zutaten angerührt und dann frisch aufgetragen. Rügener Heilkreide und Tonerde haben reinigende Eigenschaften, Haferflocken enthalten reichlich Kieselsäure, Aminosäuren und Mineralstoffe und sind damit eine tolle Grundlage für Schönheitsmasken. Mandelkleie hat abheilende und glättende Wirkungen. Optional kannst du noch fein gemahlene Rosen- oder Lavendelblüten dran geben. Die Maskenbasis in einem Monat verbrauchen. Wenn du dir aus der Basis eine Maske anrührst mit frischen Zutaten, dann wird diese nicht gelagert.

### Zubereitung

Alle Komponenten in einer desinfizierten Schale vermischen und in einen sauberen Tiegel abfüllen.

### Anwendung

Die Maske wird nun zu einer Paste angerührt:

- 2 gehäufte TL Maskenbasis
- 1 TL Honig und 1 TL Pflanzenöl nach Wunsch
- 1 TL Hydrolat oder Wasser oder Milch
- 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
- 1 Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch

### Hinweis

Nach Wunsch kannst du auch noch etwas Banane, Apfel oder anderes Obst/Gemüse an die Maske geben. Dann empfehle ich die Masse mit einem Mixstab zu pürieren, damit alles schön fein ohne Stückchen gerührt ist. Obst oder Gemüse enthält wertvolle Stoffe, die unsere Haut rundum versorgen (siehe linker Kasten)!

Haferflockenmehl stelle ich mit einem Küchenmixer selber her. Als Basis nehme ich Haferflocken und pulverisiere sie ganz fein. Mandelkleie kannst du bei fettender, unreiner Haut so lassen, da sie einen feinen Peelingeffekt haben. Bei trockenerer Haut empfehle ich, diese wie die Haferflocken zu mahlen, damit das Peeling feiner ist.



## ZUTATEN | 10 MIN 50 ML

- 3 EL Rügener Heilkreide
- 1 EL Tonerde (z.B.: grün)
- 1 EL Haferflockenmehl
- 1 EL Mandelkleie (ggf. gemahlen)
- 1 TL gemahlene Rosenblütenblätter