**Hautpflegerezept aus Haus- und Naturprodukten:**

1. **Maske und Peeling mit Kaffee**

Zutaten:

* 1 EL Backkakao
* 1 EL Ton-/ oder Heilerde
* 1 TL gemahlener Kaffee
* Etwas Wasser

Zubereitung:

Benutze für das mischen keine Materialien aus Metall da sie mit den Oxiden der Erde reagieren könnten. Füge alle Zutaten zusammen und verrühren sie bis eine leicht dickflüssige Masse entsteht. Anschließend kannst du sie auf dein Gesicht auftragen, mindestens 15 Minuten einwirken lassen bis alles getrocknet ist und dann mit warmem Wasser abnehmen. Dabei kannst du leicht deine Haut mit der Maske massieren. So entsteht ein Peeling Effekt wodurch du deine abgestorbenen Hautschuppen entfernst. Abschließend noch mit einer Creme eincremen.

Wofür es gut ist:

* Erde: entzieht Giftstoffe
* Kaffeepulver: peelt und belebt deine Haut
* Kakao: enthält Anti- Aging- Antioxiantien

1. **Maske und Peeling mit Apfel**

Zutaten:

* 2 EL Apfelmus (ohne Zucker)
* 1 EL gemahlene Haferflocken
* 1 TL flüssigen Honig
* 2 TL Zitronensaft (am besten frisch gepresst)

Zubereitung:

Vermische alle Zutaten miteinander, trage sie in deinem Gesicht auf und lasse es 10 Minuten einziehen. Das Apfelmus ist am besten wenn er frisch gemacht wurde aber auch aus dem Glas ist er wirkungsvoll. Die Haferflocken geben einen leichtes Peeling daher sollten sie nicht zu grob sein da sie sonst die Haut zu sehr reizen könnten. Du kannst es danach mit warmem Wasser abnehmen und dabei kreisende Bewegungen machen um so einen leichten Peeling Effekt entstehen zu lassen. Abschließend noch mit einer Creme eincremen.

Wofür es gut ist:

Der Apfel…

* …enthält eine Säure die alte Hautschuppen von deiner Haut löst
* … kann deine Haut zum Strahlen bringen
* …zusätzlich hat er viele Vitamine, Mineralsalze und Aminosäuren die in die Poren gehen und dein Hautbild glatter machen können