



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

Gesichtsreinigung mit Gerstenmehl

Getreide ist für uns Menschen ein Hauptnahrungsmittel, warum soll die Haut da auch nicht mitnaschen?

Bereits Hildegard von Bingen wusste um die Wirkung von Gerste auf die Haut, sie empfahl Gerstenwasser bei unreiner und auch schuppiger Haut. Zudem besitzt Gerste hautregenerierende, beruhigende und pflegende Wirkstoffe.

Zutaten:

- 1 TL Honig
- 3 Tropfen hochwertiges Öl
- Gerstenmehl, optimal frisch runtergemahlen
- Molke, Ziegen-/Kuhmilch, verdünnter Süßrahm

Anwendung:

Alles zu einem dickflüssigen Brei verrühren, in ein Glas oder in eine Spenderflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Diese Reinigungsmilch sanft in die Haut einmassieren, eventuell mit Wasser anreichern und gründlich abwaschen.

Idealerweise die Haut danach nur trockentupfen, so hat man ein herrliches Hautgefühl und erspart sich so vielleicht sogar die Pflegecreme danach.

Tipps:

- Diese Rezeptur kann beliebig mit anderen Mehlen angerührt werden.
- Bei Zimmertemperatur beträgt die Haltbarkeit 1- 2 Tage, im Kühlschrank aufbewahrt etwa 1 Woche.
- Frisch runtergemahlene Mehl hat zugleich einen leichten Peeling-Effekt.