

# 10 REZEPTE FÜR SELFMADE KOSMETIK



by Philip Domsch



## Inhalt

Gesichtspflege .....	3
Reinigung mit Lavaerde .....	3
Gesichtsreinigung mit Kräutern und Heilerde.....	3
Aprikosenkern-Waschlotion mit Mandelmilch .....	4
Masken und Peelings.....	5
Gesichtsmaske zum Entfernen von überschüssigen (abgestorbenen) Hautzellen .....	5
Kühlende Gesichtsmaske mit Gurke und Minze .....	6
Beruhigendes Gesichtswasser mit Kräutern .....	6
Sehr einfacher reinigender und desinfizierender Grüner-Tee-Toner .....	7
Seren.....	8
Feuchtigkeitsserum .....	8
Aloe Vera Creme.....	12
Anti-Pickel-Stift.....	12
Heilsamer Ringelblume-Kamillenblüten-Balsam.....	13
Natürliche Make Up Entferner .....	14
Make Up Entferner auf Öl-Basis .....	14



# Gesichtspflege

## Gesichtsreinigung

Verwende sanfte Reinigungsmittel aus der Natur und gib Deiner Haut die Zeit, sich wieder zu erholen und ihre natürliche Hautfunktion wieder aufzunehmen.

## Reinigung mit Lavaerde

Wer sich ganz ohne Seife oder Duschgel reinigen möchte, der kann einmal Lavaerde ausprobieren. Lavaerde, oder auch Ghassoul oder Rhassoul genannt, ist eines der ältesten Reinigungsmittel der Welt und besteht aus gemahlene Tonmineralien. Zusammen mit Wasser angerührt ergibt sich eine Paste, die wie ein Schwamm Schweiß, Talg und Verschmutzungen rein mechanisch aufsaugt, ohne den Säureschutzmantel der Haut anzugreifen. Lavaerde ist vor allem für problematische Hautzustände, die keinerlei Reinigungsprodukte vertragen, eine gute Alternative. Auch andere Tonerden wie Heilerde oder Kaolin lassen sich zu Pasten anrühren, mit denen man die Haut reinigen kann. Die deutsche Heilerde (Loess) eignet sich vor allem sehr gut für antrocknende Masken, die Talg und Hautunreinheiten aus der Haut ziehen.

## Gesichtsreinigung mit Kräutern und Heilerde

2 EL Heilerde

2 EL Haferflocken

½ TL Kamillenblüten

½ TL Zitronenmelisse

4 EL destilliertes Wasser oder Rosenwasser

Zerkleinere die getrockneten Kräuter. Gib die Blütenmischung gemeinsam mit den Haferflocken und der Heilerde in eine Schale. Füge das Wasser hinzu und rühre um, bis alles zu einer homogenen Masse wird. Massiere die Paste dann sanft in Dein Gesicht ein und spüle es danach gründlich mit lauwarmen Wasser wieder ab. Du kannst sie auch als eine Art Maske verwenden, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und erst dann wieder abspülen.



# Aprikosenkern-Waschlotion mit Mandelmilch

Mandeln und Aprikosen gehören zur gleichen Familie. Sie sind basisch, enthalten zahlreiche Vitamine der Gruppe B, A, C und E. Diese Lotion ist ein nährender und hautberuhigender Gesichtereiniger und kann auch bei irritierter Haut verwendet werden.

250 ml Mandelmilch

2 EL Aprikosenkerne

¼ TL Agar-Agar

1 EL Natron

Die Aprikosenkerne aufschlagen und über Nacht in Wasser einlegen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die braune Schale mit der Hand abziehen. Kurz waschen und auf Küchenpapier trocknen. Aprikosenkerne mit Mandelmilch und Agar-Agar im Mixer pürieren und in einem Topf zum Kochen bringen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb gießen (der Rückstand kann für ein Peeling genommen werden). Etwas abkühlen lassen, Natron dazugeben und umrühren. In ein Gefäß füllen (optimal ist eine Spenderflasche) und im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch schütteln - dann gut in die Haut einmassieren, kurz einwirken lassen und mit Wasser abspülen.



# Masken und Peelings

*Masken bzw. Peelings sollten natürliche Entschuppungsmittel, wie Meersalz, Mineralerden oder auch weiche Getreidekörner enthalten. Den Peeling Effekt bestimmt Du einerseits Durch die Teilchengröße der im Peeling befindlichen Stoffe und andererseits dadurch, ob und wie lange Du die Stoffe sanft in Deine Haut einmassierst.*

Vermeide die Verwendung von Zucker u.ä. – das kann die Hautoberfläche verletzen. Wende die Gesichtsmasken und -peelings 1-2 mal pro Woche an, in schlimmen Phasen max. 4 mal pro Woche. Das gilt ebenso für die im Video dargestellte Waschroutine zur Entfernung von Pickeln und Mitessern. Für die tägliche Pflege gilt die einfache Waschroutine, die du auch im Downloadbereich findest.

## Meersalzmasken

*Wenn Du noch keine Erfahrungen mit Meersalz hast, solltest Du am Anfang ein wenig vorsichtig sein und nicht zu viel davon in die Maske mischen. Fang langsam an und schaue, wie es auf Deine Haut wirkt.*

## Gesichtsmaske zum Entfernen von überschüssigen (abgestorbenen) Hautzellen

1 TL Zimtpulver

1 EL dunkler Honig (idealerweise [Manuka Honig](#), ist aber kein Muss)

½ Zitrone (oder ½ TL Vitamin C Pulver)

Vorab das Gesicht 5 bis 10 Minuten eindämpfen. Zitrone in einer kleinen Schüssel auspressen. Honig und Zimtpulver zugeben und vermengen. Paste auf das Gesicht auftragen und 10 bis 20 Minuten lang einwirken lassen. Gesicht danach mit warmem Wasser abspülen.



# Kühlende Gesichtsmaske mit Gurke und Minze

Eine Maske mit Gurke und Minze ist eine echte Wohltat, wenn Dein Gesicht Mal wieder förmlich am Glühen ist. Sie erfrischt die Haut und leistet auch gute Dienste, wenn die Haut mal wieder müde und fahl erscheint.

- 1 kleine Gurke
- 5 Minzblätter
- 2 EL Heilerde oder weiße Tonerde
- ½ TL Mandel- oder Aprikosenkernöl
- 2 EL Wasser
- 1 Tropfen Pfefferminzöl (wenn Du den kühlenden Effekt noch unterstreichen möchtest)

Püriere die Gurke und die Minzblätter mit dem Mixer. Gib die Heil- bzw. Tonerde hinzu und rühre gut um. Fülle nun auch das Wasser hinzu und rühre solange um, bis alles eine homogene Masse ergibt. Nun kannst Du ggf. noch das Pfefferminzöl unterrühren, um den kühlenden Effekt zu unterstreichen. Danach kannst Du die Maske auftragen und sie für ca. 10 Minuten einwirken lassen. Achte aber darauf, dass die Maske nicht antrocknet und halte sie, falls nötig, mit Wasser feucht, da sie sonst leicht reizend auf die Haut wirken kann. Danach einfach mit Wasser abspülen. Diese Maske solltest Du nicht aufbewahren - auch nicht im Kühlschrank - da sie sonst zu einer "Sauregurkenmaske" wird. Achtung: Wenn die Haut sehr empfindlich ist, kann sie auf ätherische Öle reagieren - Vorsicht mit dem Pfefferminzöl, vielleicht sogar erstmal testen oder weglassen.

# Beruhigendes Gesichtswasser mit Kräutern

Medizinische Heilkräuter sind bei Problemhaut äußerst nützlich. Dafür ist es wichtig zu wissen, welche Kräuter sich wofür und auf welche Weise am besten eignen. Ringelblume und Johanniskraut wirken bspw. entzündungshemmend, Zitronenmelisse beruhigt die Haut und verfeinert die Poren, und der Saft der Aloe Vera kann kleinere wunde Stellen lindern. Am besten verwendest Du diese Heilkräuter frisch, aber auch getrocknet besitzen sie eine starke Wirkkraft.

- 1 EL Zitronenmelisse
- 1 EL Ringelblumenblüten
- 1 EL Johanniskraut
- 500 ml Wasser
- 1 EL Saft aus einem großen Blatt der Aloe Vera (oder 99%iges Aloe Vera Gel)



Kräuter zusammen in 500 ml Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Flasche gießen. Saft der Aloe Vera dem Kräuteraufguss beifügen. Beikühler Lagerung hält sich dieses Gesichtswasser etwa eine Woche lang. Man kann es entweder mit einem Wattebausch nach dem Waschen auf das Gesicht aufbringen oder es mit einer Sprühflasche auf die Haut geben.

## **Sehr einfacher reinigender und desinfizierender Grüner-Tee-Toner**

- 1 Tasse starker grüner Tee
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Hamameliswasser
- 1 EL Natron
- 10 Tropfen Vitamin E (bzw. 10 Kapseln)
- 3 Tropfen Teebaumöl

Einfach alles in eine Flasche geben und 2 Minuten lang fest schütteln. Dies kann man dann auf ein Wattepad geben und nach der Gesichtereinigung auftragen. Bei Raumtemperatur ist es ca. 6 bis 8 Tage lang haltbar, wogegen es sich im Kühlschrank sogar bis zu 2 Wochen halten kann.



# Seren

## Feuchtigkeitsserum

Was ist ein Feuchtigkeitsserum? Es ist in erster Linie ein Hydrator mit der Funktion, die Haut mit Wasser zu versorgen. Bei der Verwendung eines Feuchtigkeitsserums wird die Haut sozusagen aufgepolstert.

Dies ist nicht nur für diejenigen vorteilhaft, die mit trockener Haut zu kämpfen haben. Durch die Aufpolsterung reduziert sich auch die Porengröße, wodurch der Haut geholfen wird, natürliche Öle besser zu absorbieren. Ein feuchtigkeitsspendendes Serum ist somit auch für jeden sinnvoll, der Probleme mit fettiger Haut hat.

Drei Zutaten, die ein gutes Serum ausmachen:

- Hydrator: Natürlich muss ein feuchtigkeitsspendendes Serum Zutaten enthalten, die der Haut Wasser hinzufügen. Aloe Vera ist hierfür eine wunderbare Option. Bildlich gesprochen funktioniert es so, als würde man der Haut ein Päckchen Wasser geben, das lange genug haftet, um aufgenommen werden zu können.
- Haltemittel oder Schmierstoff: Dies ist eine Zutat, die Wasser anzieht und der Haut hilft, Feuchtigkeit zu speichern. Hyaluronsäure ist hierfür eine hervorragende Zutat, weil diese in der Lage ist, 1000 Mal des eigenen Gewichts an Wasser zu halten. Zudem kommt es natürlicherweise im Körper vor, weswegen es von der Haut sehr gut absorbiert werden kann.
- Antioxidantien: Auf Ebene der Haut ist die Ursache für fast jede Hautbeschwerde eine Entzündung (von Falten über Neurodermitis bis hin zu Pickeln und Akne), welche wiederum auf einem Verlust an Elektronen basiert. Natürliche Antioxidantien wie Vitamin C können dem äußerst gut vorbeugen. Darauf werde ich in meiner nächsten Mail näher eingehen.





# Wie stellst Du Dein eigenes Serum her?

Vielleicht willst Du sichergehen, dass lediglich natürliche Zutaten im Serum sind und möchtest Dein eigenes Serum herstellen. Oder Du hast einfach Lust, ein wenig zu experimentieren und willst Dich davon überzeugen, dass man sowas auch selbst zubereiten kann.

Dann probiere doch mal Folgendes aus:

- 0,3 gr [Hyaluronsäure](#) (niedermolekular oder ultra-niedermolekular) Deiner Wahl, auch gemischt
- 30 gr [Rosenwasser](#) oder ein anderes Hydrolat Deiner Wahl (bspw. natürliches Aloe Vera)
- 1 [\(Braunglas\)-Fläschchen](#) 30 ml (oder 3x 10 ml), am besten mit Roll-On-Einsatz
- Ist Dir Dein fertiges Gel zu flüssig, bestäube es hauchdünn (!) mit [Xanthan](#) und schlage es mit einem Handrührgerät auf, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann 5 Minuten warten!

Um das wertvolle Hyaluronpulver nicht zu vergeuden, rate ich Dir dringend davon ab, es in Dein Hydrolat einzurühren. Naturgemäß wird nämlich gut die Hälfte an deinem Rührgerät hängen bleiben, statt sich mit dem Wasser zu verbinden. Wäre zu schade drum, oder?

Deshalb sei geduldig und mache es lieber wie folgt: Gib das Hyaluronpulver einfach auf das Hydrolat (z.B. Rosenwasser) und stell es für 1-2 Stunden in den Kühlschrank (decke es ab). Das Hyaluron wird in der Zeit tun, wofür es gemacht ist, nämlich das Wasser nach und nach an sich binden. Dadurch löst es sich rückstandsfrei auf.

Voila, Dein Feuchtigkeitsserum ist fertig.

## Vitamin C Serum

Ja, Vitamin C ist das stärkste Antioxidans in der Natur und eine Art Wunder-Zutat in Hautpflegeprodukten. Dieses Vitamin kurbelt die Produktion von Kollagen an, wodurch Deine Hautzellen besser regeneriert werden. Dazu verhindert es den Abbau an bestehendem Kollagen. Es bleibt also auch länger erhalten.

Zudem ist es äußerst gut darin, freie Radikale einzufangen und diese unschädlich zu machen. Freie Radikale entstehen z.B. durch schlechte Umwelteinflüsse, Stress und ungesunde Ernährung. Sie werden von unserem Körper auch selbst produziert. Man könnte sie mit Heiratsschwindlern vergleichen. Warum? Ganz einfach, weil sie unschuldige Zellen entführen und deren Membran (Schutzschicht) zerstören.

Vitamin C bekämpft freie Radikale und verhindert so entzündliche Prozesse in der Haut. Und das ist enorm hilfreich gegen Akne und Unreinheiten. Wahrscheinlich sogar das Beste, was es überhaupt gibt.



Ein weiteres Problem, bei dem Vitamin C Abhilfe schafft, sind Hautflecken und Pigmentstörungen., welche auch eine Folge von Pickeln und Akne sein können. Sie entstehen, wenn es die Haut nicht mehr schafft, Restbestände ihrer Zellen abzubauen – ausgelöst durch freie Radikale in Form von Entzündungen, Verletzungen, Akne und Unreinheiten.

Die übrigbleibenden Zellreste sammeln sich an bestimmten Stellen und nehmen einen anderen Farbton an. Das sorgt für die auffallenden Flecken und Pigmentstörungen. Vitamin C reagiert mit diesen Zellresten und hellt sie wieder auf. Gleichzeitig sorgt es dafür, dass sie Deine Haut zukünftig gar nicht erst verfärben.

### **Möglichkeit #1 für Vitamin C Behandlung**

[Vitamin C Pulver](#) (1 TL) und ([destilliertes](#)) Wasser (5 TL) gut vermischen. Falls Du magst, kannst Du auch noch ein wenig [Mandelöl](#) (3 TL) dazugeben.

Gib es am Abend für 10 bis 15 Minuten auf Deine Haut und spüle es dann wieder vorsichtig ab. Je nachdem wie es Deiner Haut bekommt, kannst Du das Mischverhältnis oder die Einwirkdauer beim nächsten Mal anpassen. Vermeide Augenpartien, Nasenlöcher und Lippen. Möglichkeit #2 für Vitamin C Behandlung - komplizierter, aber bessere Wirkung:

Phase 1: 2 TL Wasser mit einem Hauch [Vitamin C](#) vermischen. Einen [Teststreifen](#) hineinhalten und prüfen, ob der PH-Wert bei ca. 3,5 und nicht darunter liegt. Am Abend auf die Haut geben, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und wieder abspülen.

Falls die Mischung anfangs ein wenig piekst, ist das normal, bei starkem Brennen solltest Du sie jedoch sofort wieder abspülen.

Phase 2: Ein paar Tropfen [Vitamin E aus einer Kapsel](#) drücken und in die Haut einklopfen. Vitamin E bzw. Tocopherol regt auch die Zellneubildung an und wirkt antioxidativ. Jedoch tut es das in der oberen Hautschicht, wohingegen Vitamin C in den unteren Hautschichten aktiv ist. Deswegen kommt Vitamin E in Phase 2 zur Anwendung. Nachdem Du es 15 bis 20 Minuten hast einwirken lassen, kannst Du auch dies wieder abspülen.

Phase 3: Falls Du magst, kannst Du nun noch Deine persönliche Pflege in Form einer Creme, eines Gels (auch Fluid genannt) oder eines Öls auftragen. Falls nicht, kannst Du dem Vitamin E in Phase 2 auch noch ein wenig [Jojoba-Öl](#) hinzugeben, es nicht abspülen und über Nacht einwirken lassen.

Übrigens... Du kannst Vitamin C Serum auch fertig kaufen...

Beim Kauf eines Vitamin C Serums solltest Du darauf achten, dass Ascorbinsäure bzw. Ascorbylpalmitat darin enthalten ist (noch besser ist: Tetrahexyldecyl Ascorbat). Um seinen Wirkmechanismus tatsächlich entfalten zu können, müssen mindestens 20% an Vitamin C in dem jeweiligen Produkt enthalten sein.



Zusätzlich könntest Du in den Zutaten noch nach Ferulasäure Ausschau halten, da diese nicht nur die Stabilität von Vitamin C noch einmal erhöht, sondern auch Deiner Haut guttut. Zudem ist es wichtig, dass Dein Vitamin-C-Produkt in einer dunklen Glasflasche gelagert wird, da es sehr empfindlich auf Sonnenstrahlen reagiert.

Nun weißt Du also, auf was Du beim Kauf Deines Serums achten solltest. Produkte, die ich schon verwendet habe, sind zum Beispiel das [Vitamin C Serum von Mother Nature](#) und das [Vitamin C + A Serum von Bionura](#).

Lasse auch diese Seren erstmal nur 10 bis 20 Minuten einwirken und schaue, wie sie auf Deine Haut wirken. Falls Du gute Ergebnisse erzielst, kann Du es gern auch mal länger oder sogar über Nacht auf der Haut lassen. Normalerweise reichen diese kurzen Einwirkzeiten aber vollkommen aus.

### **Wie oft solltest Du ein Vitamin C Serum verwenden?**

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man ein solches Serum nicht öfter als 1 bis 2 Mal pro Woche auf die Haut auftragen sollte. Da Vitamin C eine Säure ist, stresst sie Deine Haut natürlich auch immer ein wenig. Lediglich bei starken Problemen kann es vorübergehend sinnvoll sein, es für kurze Zeit öfter zu verwenden. Hier musst Du aber einfach selbst ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich Deine Haut mit diesem Serum anfühlt.

Cremes und Öle



# Weitere Kosmetik

## Aloe Vera Creme

Lange habe ich nach dem idealen Rezept für eine natürliche Aloe Vera Creme gesucht. Diese Creme besteht aus nur zwei (!) natürlichen Zutaten, ist blitzschnell selbstgemacht und erfüllt auf jeden Fall die Ansprüche einer empfindlichen oder gereizten Haut. Und das Schöne ist: Du kannst sie Dir vorbereiten und immer in einem Glas zur Hand haben oder sogar innerhalb von 10 Sekunden direkt vor der Anwendung zubereiten.

### *Fertige Creme:*

Aloe Vera Gel aus Pflanze (oder 99%iges Gel aus Tube) Kokosöl  
(in Wasserbad leicht erwärmt und geschmolzen)

Wenn Du also eine fertige Lotion bevorzugst, kannst Du einfach beide Zutaten zu gleichen Anteilen in einen Mixbecher geben und mit dem Rührbesen auf höchster Stufe so lange fein schlagen, bis sich eine gleichmäßige bis cremige Emulsion gebildet hat. Die Creme behält lange ihre sahnige Textur, wenn sie bei etwa 20 Grad (jedoch nicht viel wärmer) aufbewahrt wird.

### *Sofort-Rezept:*

fingernagelgroße Menge Aloe Vera Gel (aus Pflanze oder Tube) gleiche Menge Olivenöl

Das Aloe-Vera-Gel in die Handfläche geben. Die gleiche Menge Olivenöl dazugeben. Beide Hände für 5-10 Sekunden aufeinander reiben, sodass sich Gel und Öl vermischen. Sofort entsteht eine weißliche Emulsion, die sich wie eine Creme anfühlt und auch genauso gut verreiben lässt. Je nach Hauttyp kannst du auch mit unterschiedlichen Mischverhältnissen experimentieren – für mich ist die Mischung zu gleichen Teilen ideal.

## Anti-Pickel-Stift

2 EL Kokosöl

3 bis 4 Tropfen ätherisches Öl (Zitronella, Lemongras und/oder Lavendel - einzeln oder in Kombination) 1 Kapsel [Curcumin](#)

Kokosöl erwärmen bis es geschmolzen ist. Ätherisches Öl sowie Curcumin hinzugeben und gut vermischen. In Lippenstifthülse abfüllen. Wenn der Stift ausgehärtet ist, kann man ihn bei Bedarf punktuell auf die betroffenen Stellen auftragen. Im Sommer im Kühlschrank aufbewahren.



# Heilsamer Ringelblume-Kamillenblüten-Balsam

Diese Ringelblumen-Kamillenblüten-Tinktur kann direkt auf Problemstellen Deiner Haut aufgetragen werden, denn sie wirkt desinfizierend und entzündungshemmend. Noch dazu ist sie feuchtigkeitsspendend und eignet sich auch für empfindliche Stellen in Deinem Gesicht. Zwar bin ich kein Fan von Alkohol in Pflegeprodukten, da hier aber zumindest natürlicher Alkohol verwendet wird, dessen desinfizierende Wirkung nicht abzuspochen ist, und ich oft bezüglich einer solchen Tinktur gefragt wurde, will ich Dir dieses Rezept nicht vorenthalten.

5 ml Bienenwachs  
10 ml Mandelöl  
9 ml Sesamöl  
5 ml Ringelblumen-Kamillen-Tinktur\*  
1 Tropfen Vitamin E (eine Kapsel)

*\* zur Herstellung von 50 ml Ringelblumen-Kamillen-Tinktur benötigst Du:*

6 g getrocknete Kamillenblüten  
6 g getrocknete Ringelblumenblüten  
70 ml Wodka (40-45 % Vol)

## *Zubereitung der Tinktur:*

Wodka in eine Flasche mit den Blüten geben, bis diese ganz bedeckt sind. Flasche an kühlem Ort etwa 2 Wochen aufbewahren und täglich schütteln, sodass sich die Inhaltsstoffe der Blüten lösen.

## *Zubereitung des Balsams:*

Erst dann beginnen, wenn die Tinktur einsatzbereit ist. Bienenwachs mit Mandel- und Sesamöl in Wasserbad schmelzen und regelmäßig umrühren. Wenn die Öle dann ein wenig abgekühlt, aber trotzdem noch flüssig sind, kannst Du 5 ml der Tinktur und das Vitamin E hinzugeben und gut unterrühren. Fülle die Mixtur dann in ein Behältnis Deiner Wahl und bewahre es an einem kühlen, dunklen Ort auf. Aufgrund des Alkohols ist es dann bis zu einem Jahr haltbar.



# Natürliche Make Up Entferner

Zwar bin ich keine Frau und wende somit auch kein Make Up an. Ich habe aber viele Klientinnen und Bekannte, die mich schon öfter nach entsprechenden natürlichen Rezepten gefragt haben. Deswegen habe ich auch dazu viele Tests durchgeführt und mithilfe meiner Freundin geschaut, was am besten funktioniert. Von folgenden waren die meisten wirklich begeistert.

## Einfacher Make Up Entferner

50 ml Rosenwasser

50 ml Jojobaöl 2

Prisen [Xanthan](#)

Rosenwasser leicht erwärmen. Xanthan nach und nach hinzugeben. Mischung solange schütteln oder vermengen, bis ein Gel entsteht. Dann Jojobaöl untermengen und in ein verschließbares Gefäß abfüllen. Vor der Anwendung das Gesicht jeweils anfeuchten. 1 TL des Entferners auf die Gesichtshaut auftragen und gut verreiben. Anschließend mit einem Wattepad abnehmen und mit lauwarmen Wasser gut abspülen.

## Make Up Entferner auf Öl-Basis

Ein Großteil des konventionellen Make Ups basiert auf Öl. Daher eignet sich Öl auch am besten als Make Up Entferner. Das Schöne an diesem Rezept ist, dass Du einfach herkömmliches Öl aus Deiner Küche verwenden kannst. Dabei eignen sich kaltgepresste, unraffinierte Öle am besten. Über das Verhältnis dieser Öle kannst Du selbst entscheiden, ich gebe Dir nur einen Vorschlag.

2 EL Olivenöl

2 EL Rizinusöl

2 EL Sesamöl

3 Tropfen Deines favorisierten ätherischen Öls (z.B. Lavendel, Zitronen, Rosmarin, etc.)

Öle mischen und in eine Braunglasflasche füllen. Dann noch das ätherische Öl hinzugeben und alles gut durchschütteln. Bevor Du diese Mischung auf ein Wattepad gibst, solltest Du nicht vergessen, diesen vorher anzufeuchten. Es wird nicht nur Dein Make Up entfernt, sondern die Haut auch mit Nährstoffen versorgt. Das Öl unbedingt an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren, da es schnell ranzig wird.



# Viel Spaß beim Ausprobieren und alles Gute



**wünscht Dir Philipp Domsch**