

Leinsamen-Packung

Bei rauer, entzündeter Haut, feuchtigkeitsspendend

- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 100 ml Teeaufguss mit Gänseblümchen heiss über die Leinsamen giessen
- 15 Minuten quellen lassen

Die Schleimstoffe der Leinsamen macht die Haut sehr weich. Diese Packung könnte auch bei Neurodermitis hilfreich sein.

Honig-Hafer-Packung

Kühlend, feuchtigkeitsspendend, für normale Haut oder Mischhaut

- 1 EL Sauerrahm
- 1 TL flüssiger Honig
- Feine Haferflocken oder Hafermehl
- Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Brei vermischen

Gurken-Packung mit Minze

Kühlend, sehr erfrischend, sehr wohltuend bei Sonnenbrand

- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Zweig Pfefferminze im Joghurt einige Stunden ziehen lassen
- 2 EL Salatgurke raffeln und darunter ziehen
- Mit einem feuchten Tuch (Kompressen) abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen

Aus: Pia Hess «Naturkosmetik. Natürliche Pflege für den ganzen Körper. Zum selber machen.»