

Kosmetik aus dem eigenen Haus? Auf jeden Fall einen Versuch wert

Die Kosmetikindustrie boomt und lebt ganz gut von dem Prinzip „Hoffnung“. Für alle, die entweder aus Neugier oder aus Unverträglichkeiten gegen verschiedene Inhaltsstoffe einen Versuch zum Umdenken wagen möchten, kann hier Mut gemacht werden.

Es ist gar nicht so kompliziert, ohne Fertiglösungen aus dem Regal klarzukommen. Die Hauptkomponenten sind eben Wasser und Öl. Damit fängt für die Industrie die Problematik an, beides am Verderben zu hindern, um eine akzeptable Haltbarkeit zu erzielen.

Immer wieder werden die Rezepturen im Bereich verjüngende Gesichtskosmetik revolutioniert und versprechen (oder erreichen auch?)wundervolle Ergebnisse.

Die Kosmetikhersteller setzen viel daran, suggestiv glauben zu machen, daß es ohne gar nicht funktionieren kann. Dabei ist das Erscheinungsbild unserer Haut von vielfachen Faktoren abhängig, so dass die Behandlung von außen nur ein Teil des Ganzen darstellt.

Milde Öle wie aus Mandeln, die schon in der Antike angewandt wurden, ersetzen wunderbar reichhaltige Fettcremes. Hochwertige kalt gepresste Öle aus Aprikosenkernen oder Jojoba, Macadamia-oder wertvolles Arganöl stehen mit wundervollen pflegenden und verjüngenden Wirkstoffen konservierungsmittelfrei zur Verfügung.

Dafür schreibt der Gesetzgeber auch keine (abscheulichen und meist unnötigen) Tierversuche vor.

Jedes Reformhaus ist in der Lage einer Auswahl an Ölen anzubieten. Ein Einstieg kann sogar die Feinkostabteilung Ihres Supermarktes sein, der feine Öle anbietet. Die können, falls alles nichts für Sie ist, immer noch in der Küche Verwendung finden.

Hautpflege und Anwendung:

Die für die vor allem im Winter gestresste Haut sollte die wichtige Feuchtigkeit zu einem Teil von innen durch regelmäßiges reichliches Wassertrinken erhalten.

Wie schon gesagt, ist die Versorgung der Haut von außen nur ein Mosaiksteinchen. Gönnen Sie sich einen kleinen Zerstäuber fürs Badezimmer, mit dem sich das Gesicht sanft an dem wertvollen Nass aus der Leitung erfrischen kann. Wem ein Schwall Wasser aus den Händen genügt, auch gut.

Darüber geben Sie einfach ohne abzutrocknen eine kleine Menge Öl, das mit den Fingerkuppen einmassiert wird. Das Öl schließt die Feuchtigkeit wunderbar ein.

Öle aus Jojoba oder Sesam bringen wie gute Tagescremes einen natürlichen UV Schutz mit.

Da das meiste dekorative Make up sowieso wasserfest ist, kann der Vorgang tagsüber bei Bedarf wiederholt werden.

Zugegeben ist die Wasser-Öl-Anwendung auf ungeschminkter Haut einfacher und wirkungsvoller und der Geruch der einzelnen Öle mag befremden.

Durch eine Ergänzung mit etwas ätherischem Duftöl frischt der Eigengeruch auf. Die richtige Sorte Öl, die am besten vertragen wird finden Sie durch Testen. Wie gesagt, naturreine Qualitäten (evtl. mit Omega 3 oder 6 Fettsäuren) können in der Küche verwendet werden, solange noch kein Duft zugesetzt wurde.

Der Haut genügen Spuren von Stoffen um positiv oder negativ darauf zu reagieren. Der Volksmund wusste seit Jahrhunderten, dass Hafer entzündungshemmende Stoffe enthält und verwendete Hafermehl für heilende Umschläge.

Ein gut verträgliches Peeling lässt sich aus einfachen Haferflocken leicht herstellen: Einfach einen Esslöffel Haferflocken im Küchenhäcksler bis zur gewünschten Feinheit zerkleinern und mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz anrühren.

Besondere Aufmerksamkeit verdient die grüne Heilerde. Sie eignet sich hervorragend zu reinigenden, klärenden und durchblutungsfördernden Gesichtsmasken.

Ihr werden durch ihre natürlichen Inhaltsstoffe straffende und pflegende Eigenschaften nachgesagt. Feine grüne Heilerde ist im Reformkostbereich erhältlich oder im Internet zu finden.

Ein- bis zwei Löffel davon werden mit etwas Wasser, einem Rest Grünen Tee oder Buttermilch zu einer streichfähigen Masse angerührt und messerrückendick auf Gesicht, Hals und Dekollete´ für ca. 10 Minuten aufgetragen. Den Mixturen sind keine Grenzen gesetzt. Sind die bisher verwendeten Kosmetikprodukte auf Fruchtsäurebasis, ist die grüne Heilerde hervorragend auch mit etwas natürlichem Fruchtsaft anwendbar.

Sie wird anschließend gründlich abgewaschen und die Haut erhält im noch gut durchfeuchteten Zustand eine sanfte einmassierende Ölbehandlung.