

**Reiswasser beruhigt & verfeinert**

2 EL Jasmin- oder Basmatireis mit 1 Tasse Wasser aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Abseihen, das Reiswasser auffangen und abkühlen lassen (hält im Kühlschrank ca. 4 Tage). Ein Wattepad damit tränken, morgens und abends über den gereinigten Teint fahren und einziehen lassen, nicht abspülen.



**Kurkuma peelt & glättet**

1 TL Kurkuma und 1 EL Kichererbsenmehl in ein Glas mit Schraubverschluss füllen, kräftig schütteln, bis sich beide Pulver vermischt haben. Peeling-Maske immer frisch anrühren: Dazu 1-2 TL Pulver entnehmen, mit etwas Wasser sämig rühren. Paste ein paar Minuten kreisend einmassieren, gründlich lauwarm abspülen. Augenpartie auslassen!



**Unreine Haut**

**Matcha-Tee reinigt & entgiftet**

1 EL Matcha-Teepulver mit Wasser zu einer streichfähigen Paste anrühren. Auf die Haut geben, so lange wirken lassen, bis sie vollständig eingetrocknet ist (nicht länger als 30 Minuten). Lauwarm abwaschen. Sollte der Teint einen leichten Grünschimmer haben, mit Gesichtswasser nacharbeiten.



**Schönheitskraft aus der Natur**

**Beauty-Masken**  
einfach selbst gemacht

Reis, Matcha-Tee, Litschis und Chia-Samen bringen den Teint natürlich zum Strahlen



**Chia polstert auf & gibt Strahlkraft**

1 EL Chia-Samen mit 1 TL Honig und 2 EL Kokosnussöl mischen, über Nacht zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag großflächig auftragen, 15 Minuten einwirken lassen, kalt abspülen. Extra-Tipp: 1 Tropfen Chia-Öl täglich auf die Wimpern geben, das fördert ihren Wuchs.

**Reife Haut**

**Litschi strafft & verjüngt**

Schale von 4 Litschis entfernen, Fruchtfleisch lösen und mit 1/4 reifer Banane im Mixer pürieren. Maske auf Gesicht und Hals verteilen, 20 Minuten wirken lassen, dann kühl abwaschen.



**Trendbewusst schön:** Selber machen ist in! Praktisch: Alle Zutaten gibt's im Supermarkt

**Buch-Tipp**

**SOS Schön ohne Schimmeln**

Für ihr neues Buch reiste Erfolgsautorin und Asia-Expertin Katharina Bachman durch den malaysischen Dschungel und sammelte jahrhundertealte Schönheitsgeheimnisse. Neben vielen Beauty-Rezepten erklärt sie, was uns innerlich jung und schön hält.

► Goldmann Verlag, Taschenbuch, 233 S., ca. 15 €

