

Rezepte zur Körperpflege, Kosmetik und äußerlichen Anwendung

Kombucha und Kombucha-Essig sind auch zur kosmetischen und äußerlichen Anwendung bei der Körperpflege bestens geeignet! Testen Sie die angenehme Wirkung von Einreibungen und Massagen mit reinem Kombucha oder Kombucha-Essig. Oder probieren Sie einige der Rezepte, die ich auf dieser Seite für Sie zusammengestellt habe.

- **Gesichtsmasken:**

Zwei wunderbare Rezepte, die Ihre Haut wie eine Peeling-Maske reinigen können:

- **Kombucha-Quark-Maske**

100 g Quark mit 2 Eßlöffel Olivenöl und 2 bis 3 Eßlöffel Kombucha verrühren bis eine cremige Masse entsteht. Diese gleichmäßig auf das Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten die Maske mit Wattepad abnehmen und mit warmem Wasser abspülen.

Auch eine **Kombucha-Schlagsahne-Maske**

ist sehr effektiv. Mischen Sie das Kombucha-Getränk im Verhältnis 1:1. Am Besten rühren Sie die Masse mit einem Rührmixer cremig. Dann auftragen und einwirken lassen, so wie bei dem ersten Rezept. Nach dieser Variante ist ein weiteres Eincremen nicht mehr nötig, Ihre Haut ist mit allem bestens versorgt.

- **Gesichtswasser**

- Morgens und abends das Kombuchagetränk als Gesichtswasser benutzt wirkt sehr gut. Es dient der Reinigung und natürlich der Entspannung... Tupfen Sie das Gesicht, Hals und Dekolleté großzügig mit einem in Kombucha getränktem Wattebausch ab. Sehr erfrischend und regenerierend: für eine glatte und gut aussehende Haut...

- **Kombucha-Haarspülung**

Massieren Sie nach der Haarwäsche das Kombuchagetränk in die Kopfhaut und das Haar sanft ein und lassen es einwirken bis es trocken ist. Die natürliche Haarpflege mit einem natürlichem Mittel!!!

- **Kombucha-Pur**

Mein ganz besonderer Tipp:

Den Pilz ohne Flüssigkeit in einem Mixer pürieren und auf das Gesicht, Hals und Dekollete auftragen. Nach 20 Minuten warm abwaschen. Durch die Hefejungzellen und die organischen Säuren wirkt diese Creme in idealer Weise. Regelmäßig, am Besten vor dem Zubettgehen angewendet.

- **Kombucha-Badewasser**

Fühlen Sie sich manchmal gestresst, abgespannt und lustlos? Ein wohlig-warmes Bad mit Kombucha kann hier sehr angenehm wirken und der Entspannung beitragen.

Einen Becher Süße Sahne mit 800 ml Kombucha verquirlen und damit das Badewasser aufbereiten (nicht zu heiß: 36/38 °), zur Stimmung ein paar Kerzen anzünden.

Es geht auch ohne Sahne, indem Sie eine Flasche Kombucha in das Badewasser hineinschütten..

- **Bodylotion nach dem Bad**

- In einem Fläschchen 50 ml Jojobaöl mit 2-3 Eßlöffel Kombucha kräftig schütteln. In den ganzen Körper einmassiert entfalten die organischen Säuren, Vitamine, Enzyme und Aminosäuren eine sehr angenehme und entspannende Wirkung...

- **Kombucha-Umschläge, -Packungen und -Kompressen**

- Die mit Kombucha getränkte Kompresse oder den Umschlag aus sauberen Baumwoll- oder Leinentüchern mehrmals täglich mittels Klebstreifen oder Verband auf der entsprechenden Hautpartie fixieren und 15-20 Minuten einwirken lassen, danach nicht reinigen, sondern antrocknen lassen.
Sie können die Umschläge 2- bis 3-mal täglich wiederholen. Für die schnelle, tägliche Pflege geben Sie einfach ein paar Spritzer Kombucha auf einen Wattepad und tupfen damit Gesicht und Hals. Das rein natürliche Gesichtswasser erfrischt besonders im Sommer.

- **Kombucha-Fußbad**

- Zur Körperpflege nehmen Sie zweimal täglich ein Fußbad von 10-15 Minuten mit verdünntem Kombucha-Essig. Sehr gut geeignet z. B. nach dem Sport, nach einem Schwimmbad oder Saunabesuch.

- **Kombucha-Essig**

Um Ihren eigenen Essig herzustellen, lassen Sie einfach einen "Ableger" Ihres Kombucha-Pilzes in einem separaten Gefäß für vier bis sechs Wochen stehen. Auch hier gilt: "um so länger, um so saurer". Sie erhalten einen besonderen Kombucha-Essig, herb, fein-würzig, am Ehesten noch mit dem wertvollen Balsamico zu vergleichen: für Kenner und Genießer! In Ihrem Kombucha-Essig lassen sich wunderbar Kräuter und Gewürze einlegen. Dill, Wacholderbeeren, Thymian, Senfkörner, Salbei und Rosmarin eignen sich hervorragend. Er eignet sich vorzüglich in der Küche, für Salate wie für Saucen und Dressings....., aber auch zur äußerlichen Anwendung, zur Einreibung. Einfach probieren!

- Internet-Bestellen ist Vertrauenssache, deshalb sollten Sie immer darauf achten, einen persönlichen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich auch wenden können.
- Meine Telefonnummer lautet: 05621/94664, ich bin also auch als Mensch für Sie da, direkt ansprechbar wenn Sie Fragen haben - und kein anonymer E-Mail-Briefkasten...

Sofortiger Versand! Keine lange Wartezeit! Qualität "frisch aus dem Glas"! Mit Anwuchsgarantie! Praxisnahe, persönliche Beratung! Jahrzehntelange Erfahrung! Seriöser Verkauf!

© Copyright
Jürgen Immer
Im Eichhof: Brunnenallee 32-34
34537 Bad Wildungen
Tel. 05621/94664
info@kombucha.de
<http://www.Kombucha.de>

