

Honig: Naturkosmetik selbst gemacht

Honig ist nicht nur lecker, sondern wird schon seit langer Zeit für kosmetische und medizinische Zwecke genutzt, da er sowohl entzündungshemmend als auch unterstützend bei der Wundheilung wirkt. In der Kosmetik schätzt man vor allem, dass die Wirkstoffe des Honigs viel Feuchtigkeit in der Haut binden und sie so jung und geschmeidig halten. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen Naturkosmetik mit Honig zum Selbermachen vor.

11.08.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Honig hat viele positiv wirkende Inhaltsstoffe, weshalb es aus der Kosmetik und Medizin kaum noch wegzudenken ist. Bei der Hautpflege übernimmt er die Rolle des Feuchtigkeitslieferanten und ist zudem eine echte Glanznummer für in Not geratene Haare.

Honigpflege fürs Gesicht
Drei Inhaltsstoffe gegen fettige Haut: Mit der Zugabe von Olivenöl und Hefe gibt der Honig hier sein Bestes. Die nährende Maske spendet Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß und wirkt super gegen Unreine und Mischhaut.

Honig-Hefe-Maske **Das benötigen Sie für die Zubereitung:**

- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 2 Esslöffel Olivenöl

So stellen Sie die Maske her:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/443>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Als Erstes das Olivenöl im Wasserbad erwärmen. Vom Herd nehmen und den Honig im warmen Öl auflösen. Die Hefe fein zerbröseln und alles zusammen zu einem streichfähigen Brei verrühren.

So tragen Sie die Maske auf:

Den streichfähigen Brei gleichmäßig auf das Gesicht tragen und trocknen lassen. Wenn die Haut entzündet ist, spülen Sie die Maske, wenn sie richtig trocken ist, mit warmem Wasser ab. Bei einer nicht entzündeten Haut kann man die Wirkung der Maske verstärken, indem man sie im getrockneten Zustand abrubbelt. Die Maske kann bis zu 2-mal pro Woche auftragen werden.

Honig-Eiweiß-Maske Die reizmildernde Maske für fettige Haut. Sie reinigt, strafft und heilt.

Diese Zutaten werden benötigt:

- 3 Esslöffel (nicht zu zähflüssigen) Honig
- 1 Eiweiß
- etwas Weizenmehl

So machen Sie die Maske selber:

Aus dem Eiweiß schlagen Sie als erstes steifen Schnee. Anschließend den Honig unterrühren. Sollte er zu fest sein, erwärmen Sie den Honig ein wenig. Zum Schluss Weizenmehl unter Rühren dazugeben, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.

So tragen Sie die Maske auf:

Die Maske lässt sich am besten mit dem Pinsel auftragen. Etwa 30 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

Natürlicher Haarfestiger Ganz einfach zum selber machen ist auch ein natürlicher Haarfestiger

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/443>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

mit Honig. Dafür lösen Sie einen Teelöffel Honig in einem 1/2 Liter Wasser auf und füllen die Flüssigkeit in eine saubere Sprühflasche. Nach der Haarwäsche den Haarfestiger ins handtuchtrockene Haar einsprühen und wie gewohnt trocknen und stylen. Das natürliche Stylingprodukt kann für jeden Haartyp angewendet werden.

Lippenpflege mit HonigFür spröde und trockene Lippen eignet sich ebenso Honig. Einfach die Lippen mit Honig bestreichen und einige Minuten einziehen lassen. Anschließend den Honig mit einem trockenen Tuch sanft entfernen oder das Bienenprodukt einfach ablecken.

Entspannungsbad mit Milch und HonigZarte und weiche Haut bekommen? Nichts leichter als das. Ein Wannenbad mit Milch und Honig ist der erste Schritt dorthin. Das Luxusbad ist erfrischend und macht die Haut weich und zart. Das Pfund Salz übernimmt dabei den Part des Entschlackers.

Honig-Milch-Salz-Bad **Das sind die benötigten Zutaten:**

- 1 Tasse Honig
- 1 Liter Milch
- 500 Gramm Kochsalz

So einfach geht's:

Den Honig in warmer Milch auflösen. Das Kochsalz in die leere Wanne schütten und die Wanne mit heißem Wasser füllen. Zum Schluss den Milch-Honig-Mix hinzugeben.

Anwendung des Honig-Milch-Bads:

Es ist einfach und es gibt nicht viel zu tun: Einfach in das Bad einsteigen, Augen zu, entspannen und nach etwa 20 Minuten mit Cleopatra-Feeling wieder aussteigen.

Honig-Olivenöl-HandbadAuch zarte und geschmeidige Hände brauchen Pflege. Dafür eignet sich

hervorragend ein Handbad mit Honig und Olivenöl.

Diese Zutaten benötigt die Zubereitung:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig

So wird das Handbad vorbereitet:

Zuerst das Olivenöl leicht erwärmen. Danach den Honig mit dem erwärmten Öl vermischen. Warmes Wasser in eine Schüssel geben und das Honig-Olivenöl-Gemisch hinzufügen.

Anwendung des Handbads:

Beide Hände in das Honig-Olivenölbad geben und circa 15 Minuten einwirken lassen. Danach Handcreme auf die Hände auftragen.

Das Olivenöl reichert durch seine hautpflegenden Eigenschaften die Wirkung des Bades zusätzlich an.

Pflegende Haarmaske mit Honig Honig ist nicht nur gut für die Haut sondern auch für die Haare. Probieren Sie doch mal eine selbstgemachte Haarkur mit Honig. Die Maske macht trockenes und strapaziertes Haar weich und glänzend.

Folgende Zutaten benötigen Sie für die Haarpflege:

- 2 Eigelb
- 1 Eiweiß
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Honig

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/443>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 1 Esslöffel Olivenöl

So wird die Haarkur zubereitet:

Als Erstes das Eiweiß sowie das Eigelb schaumig schlagen. Honig, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und einrühren.

Die Haarkur anwenden:

Nach der Haarwäsche massieren Sie die Haaraske ins handtuchrockende Haar ein und lassen Sie circa 15 bis 20 Minuten einwirken. Danach mit warmem Wasser gut ausspülen.

Tipp: Bei fettigen Haaren können Sie anstelle des Olivenöls Heilerde verwenden.

Weitere Informationen:

*Lesen Sie mehr über die Inhaltsstoffe und Wirkung von Honig und anderen Bienenprodukten:
Natürlich schön mit Honig: Das Heilmittel für die Haut*