





## DIY-Duschpeelings statt Mikroplastik

Peelings helfen der Haut, sich selbst zu regenerieren, da sie abgestorbene Hautzellen abreiben. Die Poren werden frei und das Hautfett gelangt besser auf die Haut. Der Hautstoffwechsel wird angeregt. Bei Pickeln bewirkt die Reinigung, dass sie sich nicht so leicht entzünden.

In konventionellen Peelingprodukten wird häufig **Mikroplastik** verwendet. Das sind **kleinste Plastikteilchen**, die den Peelingeffekt bewirken. Sie reichern sich über das Abwasser in der Umwelt an und befinden sich bereits in der Nahrungskette.

**Hier sind Alternativen, die ganz ohne Plastik auskommen:**

<p><b>Zitronen-Body-Peeling im Thermomix</b></p> <p>1 Zitrone 2 x 15 sek/St. 10 500 g Zucker oder Salz 140 g Öl 15 sek. St. 10</p> 	<p><b>Olivenöl-Honig-Peeling</b></p> <p>5 Eßlöffel Zucker 3 Eßlöffel Olivenöl 1 Eßlöffel Honig</p>  <p>Der Zucker steht für den Schmirgeleffekt, Olivenöl wärmt die Haut, Honig heilt Risse.</p>
<p><b>Meersalzpeeling gegen fettige Haut und große Poren</b></p> <p>4 TL Meersalz (fein) 1 TL Zitronensaft</p> 	<p><b>Meersalzpeeling mit Kaffee</b></p> <p>1 TL Kaffeepulver 1 TL feines Meersalz 2 TL mildes Duschgel</p> 

Gefördert durch:

