

# Kosmetik mit Milch

## Kamille-Milchbad

### Zutaten:

- ♥ 6 Beutel Kamillentee oder 2 Hände frische Kamille
- ♥ ¼ l Sahne
- ♥ ½ l Milch
- ♥ wenige Tropfen Jasminöl



### Zubereitung:

Aus der Kamille einen Tee herstellen, anschließend mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Den Tee ins 38 °C warme Badewasser geben, dann Sahne und Milch hinzugießen. Zum Abschluss das Jasminöl in die Wanne träufeln.

### Verwendung:

Das Kamille-Milchbad ist ideal für trockene und gestresste Haut. Die Milch übernimmt eine reinigende Funktion und spendet Feuchtigkeit, während die Kamille beruhigend auf die Haut wirkt.

## Bananen-Rosmarin-Packung

### Zutaten:

- ♥ 1 Banane
- ♥ 1 Eigelb
- ♥ 1 EL Sahne
- ♥ 1 EL Quark
- ♥ 1 TL Rosmarin



### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß mit hohem Rand geben und mit einem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern. Anschließend die Bananen-Rosmarin-Masse auf Hals- und Dekolletébereich auftragen und 30 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser abspülen.

### Verwendung:

Diese Packung sorgt für eine straffende und regenerierende Wirkung mit Frischegefühl – ideal für ein schönes Dekolleté.

## Verschiedene Kräuterkompressen & Reinigungsmilch

### Anwendungsbereich:

*Entspannend:* Johanniskraut, Melisse, Lavendel  
*Anregend:* Rosmarin und Rose  
*Bei gereizter Haut:* Thymian, Schafgarbe, Salbei  
*Bei trockener, empfindlicher Haut:* Weißdorn, Schachtelhalm

### Zutaten: Für die Kompresse

- ♥ 2 EL Kräuter
- ♥ 200 ml heißes Wasser

### Zutaten: Für die Reinigungsmilch

- ♥ ¼ l warme Vollmilch
- ♥ 2 EL Blüten (z.B. Lavendel, Rose oder Kamille)

### Zubereitung: Für die Kompresse

Die Kräuter mit dem heißen Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen. Ein Tuch in den Kräutertee tauchen, leicht auswringen und auf das Gesicht auflegen. Die Einwirkzeit beträgt in etwa 8–10 Minuten. Die Haut sollte anschließend mit der Reinigungsmilch (siehe unten) behandelt werden.

### Zubereitung: Für die Reinigungsmilch

Die Blüten in der warmen Milch 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und einen Wattebausch darin tränken. Das Gesicht damit leicht abtupfen. Die Milch ist im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.

### Verwendung:

Die Gesichtskompressen öffnen die Poren und ermöglichen eine gründliche Reinigung der Haut. Die verwendeten Kräuter unterstützen die Pflege (jeweilige Wirkung siehe oben unter Anwendungsbereich).

## Blüten-Milch-Creme

### Zutaten:

- ♥ 50 ml Vollmilch (Zimmertemperatur)
- ♥ 40 ml Johanniskrautöl
- ♥ 30 ml Lavendelblütenöl
- ♥ 30 ml Mandelöl
- ♥ für den feinen Duft je 10 Tropfen von zwei Aromaölen (z.B. Rosmarin und Zitronenmelisse)

### Zubereitung:

Blütenöle abmessen und gut miteinander vermischen. Pürierstab und Messbecher desinfizieren. Die Milch mit dem Pürierstab im Becher ca. 2 Minuten rühren. Vorsichtig etwas Öl dazugießen und weiter bearbeiten. Nach und nach das gesamte Öl langsam zugeben und gründlich vermischen, bzw. pürieren. Kurz bevor die Masse cremig wird, Aromaöle unterrühren. Die Creme in ein verschließbares Gefäß umfüllen.

### Verwendung:

Die Creme bindet die Feuchtigkeit in der Haut, macht sie geschmeidig und regt zudem auch noch die Zellerneuerung an.



## Kosmetik mit Milch

### Glanzkur fürs Haar

**Zutaten:**

- ♥ 3 EL Sahne
- ♥ ½ TL Weizenkeim- oder Olivenöl
- ♥ 1 TL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren. Die Kur danach mit den Händen auf das feuchte Haar auftragen, mit einer Folie abdecken und einem Handtuch umwickeln. Etwa 15 Minuten einwirken lassen. Zuletzt mit einem milden Shampoo auswaschen.

**Verwendung:**

Die Packung bringt einen wunderschönen seidigen Glanz in stumpfes, strapaziertes und sprödes Haar. Danach duftet es herrlich.

### Peeling & Bad für die Hände

**Zutaten:**

- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 1 TL Salz
- ♥ ½ l Milch
- ♥ 3 EL Honig
- ♥ 1 EL Ringelblume



**Zubereitung:**

Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Hände kräftig ca. 2 Minuten mit der Masse abrubbeln, mit lauwarmem Wasser säubern. Für das Bad die Milch erwärmen, Honig und Ringelblumen dazugeben. Die Hände darin etwa 10 Minuten baden und mit lauwarmem Wasser säubern.

**Verwendung:**

Das Peeling löst alte Hautschuppen ab und sorgt dafür, dass die Pflegestoffe, welche die Hände geschmeidig machen, noch besser aufgenommen werden.

### Milchbad „Samt und Seide“

**Zutaten:**

- ♥ 2 l Vollmilch
- ♥ 200 g Honig
- ♥ frische oder getrocknete Rosen- und Lavendelblüten



**Zubereitung:**

Die Milch erwärmen und den Honig unterrühren. Danach die Blüten hinzugeben. Badewanne mit warmem Wasser (36–37 °C) füllen, die Milch hineingeben und gut verteilen. Anschließend noch weitere Blüten hineinstreuen.

**Verwendung:**

Das Milchbad sorgt für eine Regeneration der Haut, stärkt ihren Schutzmantel und bewahrt sie zudem vor Austrocknung. Es wirkt außerdem entspannend.



### Gelbe-Rüben-Quarkmasse

**Zutaten:**

- ♥ 1 gelbe Rübe
- ♥ 5 Blätter Zitronenmelisse
- ♥ 1 EL Quark (40 %)
- ♥ 2 EL Milch

**Zubereitung:**

Die Rübe fein reiben, Melisse sehr klein schneiden. Quark mit Milch vermischen. Alles zu einem glatten Brei verrühren. Großzügig auf Gesicht und Hals auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abwaschen.

**Verwendung:**

Die Maske regeneriert die Haut, stärkt ihren Schutzmantel und bewahrt sie vor dem Austrocknen.

### Luxusbad Sahne-Lavendel

**Zutaten:**

- ♥ 250 ml Sahne
- ♥ 1 EL gutes Olivenöl
- ♥ 1 EL Mandelöl
- ♥ 2 EL Honig
- ♥ 3 EL frische oder getrocknete Lavendelblüten

**Zubereitung:**

Sahne, Olivenöl, Mandelöl und Honig vermischen. Die Lavendelblüten in einem Tuch zu einem Säckchen binden, ins Badewasser hängen. Dann die Sahne-Öl-Mischung in die Wanne hinzugeben.

**Verwendung:**

Der Sud entspannt die Haut und macht sie geschmeidig.

