

15 GEHEIM GEHALTENE KURKUMA

Beauty Rezepte



15 GEHEIME KURKUMA-BEAUTY-REZEPTE

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber)
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Kurkuma Gesichtsmaske.....	2
Kurkuma Zahnpasta.....	3
Kurkuma Haarkur.....	4
Kurkuma Maske.....	5
Kurkuma Hautcreme.....	6
Kurkuma Hautmaske gegen Pickel und Akne.....	7
Kurkuma Peeling.....	8
Kurkuma-Creme gegen Schuppenflechte.....	9
Indische Gesichtsmaske gegen unreine Haut.....	10
Kurkuma-Körperpeeling.....	11
Anti-Faltenmaske mit Kurkuma.....	12
Kurkuma gegen Altersflecken.....	13
Haarmaske gegen Haarausfall.....	14
Hautaufhellende Maske.....	15
Kurkuma Hochzeitsmaske.....	16



Einleitung

Seit Jahrhunderten nutzen indische Frauen Kurkuma nicht nur in der Küche, sondern auch für die Schönheit.

Denn diesem Gewürz wird vor allem eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Auf diese Weise bietet sich Kurkuma als hervorragendes Mittel bei Hautproblemen an.

Aber die gelbe Knolle kann, aufgrund der enthaltenen Antioxidantien, auch effektiv zum Schutz reifer Haut und zur Reduzierung von Falten eingesetzt werden.

Und selbst die Haare können von den wirksamen Inhaltsstoffen vom Kurkuma profitieren. Durch eine regelmäßige Anwendung des Gewürzes wird die eigene Haarpracht gepflegt und glänzend.

Entdecken auch Sie auf den folgenden Seiten das Geheimnis indischer Frauen.

Kurkuma Gesichtsmaske

Mithilfe dieser Gesichtsmaske wird die Haut reiner und weicher. Bei der Anwendung sollten jedoch Handschuhe getragen werden, da Kurkuma abfärbt.

Sie benötigen:

- 1 TL Honig
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kokosöl

Anwendung:

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie alles gründlich. Wenn die Konsistenz zu dick sein sollte, können Sie ein wenig lauwarmes Wasser zugeben.

Anschließend das Gesicht gründlich reinigen und die Maske gleichmäßig auftragen.

Lassen Sie die Maske 15 Minuten einwirken und waschen Sie diese dann mit lauwarmen Wasser ab.

Die Maske sollte ein bis zweimal die Woche angewendet werden.

Kurkuma Zahnpasta

Strahlend weiße Zähne mit Kurkuma? Was im ersten Moment vielleicht ein wenig kurios klingt, funktioniert wirklich.

Sie benötigen:

- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma

Anwendung:

Mischen Sie das Kokosöl mit dem Kurkuma.

Anschließend können Sie mit der Paste Ihre Zähne putzen.

Für optimale Ergebnisse sollte die Zahnpasta täglich angewendet werden.

Kurkuma Haarkur

Leiden Sie an Kopfhautproblemen oder möchten Sie Ihre Haarwurzeln stärken? Dann sollten Sie diese Kurkuma Haarkur ausprobieren. Die entzündlichen Wirkstoffe des Gewürz lindern beispielsweise das Kopfschuppen und versorgen die Haarwurzeln zudem mit Nährstoffen.

Sie benötigen:

- 1 EL Kurkuma
- 2 EL Olivenöl

Anwendung:

Öl mit Kurkuma mischen und das Gemisch anschließend auf die trockene Kopfhaut einmassieren.

Lassen Sie die Kur einige Minuten einwirken und spülen Sie diese anschließend mit einem milden Shampoo wieder aus.

Einmal die Woche sollte diese Haarkur angewendet werden.

Kurkuma Maske

Mit dieser Gesichtsmaske lässt sich nicht nur die Durchblutung verbessern, sondern auch leichte Schwellungen im Gesicht können gelindert werden.

Sie benötigen:

- 1 TL Honig
- 1 TL Joghurt
- 1 TL Kurkuma

Anwendung:

Alle Zutaten werden in einer Schüssel gut miteinander verrührt.

Reinigen Sie Ihr Gesicht gründlich.

Anschließend tragen Sie die Maske auf das Gesicht auf und lassen diese für 15 Minuten einwirken.

Die Maske dann mit Wasser abwaschen und gut abtrocknen.

Tipp: Wenn Sie zusätzlich noch einen erfrischenden Effekt wünschen, geben Sie einfach einen Schuss Zitronensaft in die Maske, bevor Sie diese auftragen.

Kurkuma Hautcreme

Eine natürliche Creme für die tägliche Anwendung, die zugleich auch noch die Haut mit wertvollen Nährstoffen versorgt? Die Kurkuma Hautcreme erfüllt diese Attribute und ist zugleich für alle Hauttypen geeignet.

Sie benötigen:

- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Rosenwasser
- 1 EL frische Sahne

Anwendung:

Die Zutaten werden miteinander vermischt und können anschließend einmal täglich, wie eine normale Creme, auf die Haut aufgetragen werden.

Kurkuma Hautmaske gegen Pickel und Akne

Wenn Sie unter unreiner Haut oder Akne leiden, empfiehlt sich diese Hautmaske. Die entzündungshemmende Wirkung des Gewürz kann effektiv zur Bekämpfung unreiner Haut genutzt werden.

Sie benötigen:

- 1 TL Kurkuma
- 1 EL grobes Kichererbsenmehl
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Wasser

Anwendung:

Mischen Sie in einer Schüssel Kurkuma, Kichererbsenmehl und den Zitronensaft.

Sollte die Konsistenz zu dick sein, geben Sie noch etwas Wasser dazu.

Anschließend tragen Sie die Maske auf die, zuvor gereinigte Haut auf.

Lassen Sie die Maske 10 Minuten einwirken und waschen Sie diese dann gründlich ab.

Um unreine Haut effektiv zu bekämpfen, sollte die Maske einmal in der Woche angewendet werden.

Kurkuma Peeling

Die Gesichtshaut von Hautschüppchen befreien, um das eigene Hautbild verbessern zu können? Wie wäre es dann mit einem Kurkuma Peeling?

Sie benötigen:

- 4 EL Kurkuma
- ½ Tasse Vollmilch
- 3 EL Honig
- ½ Tasse Haferflocken

Anwendung:

In einer Schüssel alle Zutaten miteinander verrühren - es muss eine homogene Masse entstehen.

Anschließend mit dem Peeling die Haut reinigen und diese dann gründlich mit Wasser waschen.

Sollten Sie das Peeling für unreine Haut verwenden wollen, empfiehlt sich die Zugabe von einem Teelöffel Kamillenblüten. Zudem sollten Sie die Haferflocken gegen Pulvergelatine ersetzen.

Kurkuma-Creme gegen Schuppenflechte

Schuppenflechten können besonders störend sein. Doch die herkömmlichen Cremes sind oftmals mit unerwünschten Nebenwirkungen verbunden. Mit dieser Kurkuma-Creme können Sie auf ganz natürliche Weise die Schuppenflechte behandeln.

Sie benötigen:

- 60 ml Kurkuma-Ölauszug
- 6 g Emulsan
- 2 g Bienenwachs
- 5 g Sheabutter
- 60 ml Wasser
- 10 Tropfen ätherisches Wacholder-Öl
- 15 Tropfen Konservierungsmittel

Anwendung:

Zuerst das Öl in ein hitzefestes Glas gießen und Emulsan, Bienenwachs und Sheabutter dazugeben. Das Wasser ebenfalls in ein hitzefestes Glas geben.

Beide Gläser dann in ein Wasserbad stellen. Die festen Zutaten müssen schmelzen und das Wasser warmwerden.

Anschließend die Gläser aus dem Wasserbad nehmen und unter ständigem Rühren wird das Wasser in das Öl-Glas gegossen. Das Glas dann in ein kaltes Wasserbad stellen, damit die Creme schneller fertig wird. Dabei sollte jedoch das Rühren nicht vergessen werden.

Für 2 Minuten anschließend mit einem Milchaufschäumer rühren. Sofern die Creme handwarm ist, wird diese aus dem kalten Wasserbad genommen.

Das ätherische Öl und das Konservierungsmittel werden, unter ständigem Rühren, in die Creme gegeben. Nun die Creme noch in eine Salbendose oder einen Tiegel gießen.

Die Creme kann direkt verwendet werden und ist sechs Monate haltbar. Neben der Behandlung von Schuppenflechte kann diese Creme auch zur Förderung der Wundheilung verwendet werden.

Indische Gesichtsmaske gegen unreine Haut

Die antibakterielle Wirkung dieser Gesichtsmaske ist nicht nur für unreine Haut, sondern auch für entzündete Akne geeignet.

Sie benötigen:

- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft

Anwendung:

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Die Haut vor der Anwendung gründlich reinigen.

Anschließend die Maske auf das Gesicht auftragen und für 15 Minuten einwirken lassen.

Danach die Maske mit lauwarmen Wasser abwaschen und das Gesicht noch einmal mit kaltem Wasser abspülen – so können sich die Poren schön zusammenziehen.

Bei sehr empfindlicher Haut sollten Sie weniger Zitronensaft nehmen und die Maske nur 10 Minuten einwirken lassen.

Kurkuma-Körperpeeling

Mithilfe des Körperpeelings können Sie Ihre Haut wieder richtig fit und geschmeidig machen.

Sie benötigen:

- 150 g weißer Rohrzucker
- 1 EL natives Olivenöl
- 1 EL natives und kaltgepresstes Kokosöl
- Saft einer halben Zitrone
- ½ Kurkuma
- 1 Pckg. Vanillezucker

Anwendung:

Zuerst die beiden Öle in einer Schüssel vermischen.

Anschließend die Zitrone auspressen und den Saft unter das Öl mischen.

Beide Zuckersorten dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Zum Schluss Kurkuma dazugeben.

Das Peeling anschließend auf feuchter Haut anwenden und schön einreiben.

Abschließend den Körper mit warmen Wasser abspülen und trocken tupfen.

Anti-Faltenmaske mit Kurkuma

Das im Kurkuma enthaltene Vitamin C trägt zum Aufbau von Kollagen bei. So wird die Haut auf natürliche Weise wieder gestrafft.

Sie benötigen:

- 1 TL griechischer Joghurt
- ¼ TL Kurkuma
- 1 EL Avocado

Anwendung:

Das Fleisch der Avocado zerdrücken und mit dem Joghurt vermengen.

Anschließend Kurkuma unterrühren.

Die Maske auf Gesicht und Hals auftragen – 10 Minuten einwirken lassen.

Anschließend das Gesicht und die Halspartie mit lauwarmen Wasser gründlich abspülen und trockentupfen.

Für optimale Ergebnisse sollten Sie die Maske einmal im Monat anwenden.

Kurkuma gegen Altersflecken

Kurkuma kann auch effektiv zur Behandlung von Altersflecken und Narben eingesetzt werden. Innerhalb von wenigen Wochen zeigen sich bereits die ersten Veränderungen.

Sie benötigen:

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Honig

Anwendung:

In einer Schüssel alle Zutaten vermengen.

Anschließend das Gemisch auf die betroffenen Hautstellen auftragen und für 15 Minuten einwirken lassen.

Nach dem Einwirken die behandelten Bereiche mit warmen Wasser abspülen.

Damit Altersflecken oder Narben verblassen, sollten diese zweimal die Woche mit Kurkuma behandelt werden.

Haarmaske gegen Haarausfall

Mithilfe der Haarmaske können Schuppen und andere Kopfhautprobleme behandelt werden. Zusätzlich lassen sich auf diese Weise Haarausfall und Haarwachstum beeinflussen.

Sie benötigen:

- 4-5 EL Kurkuma
- etwas Rohmilch
- 1 EL Honig

Anwendung:

Die Zutaten zu einer dickflüssigen Masse vermengen.

Anschließend die Maske sanft in die Kopfhaut einmassieren.

Für 30 Minuten muss die Haarmaske einwirken und dann mit einem milden Shampoo ausspülen.

Zu effektiven Behandlung von Haarausfall sollte die Maske einmal in der Woche angewendet werden.

Hautaufhellende Maske

Mithilfe dieser Maske lässt sich auf ganz natürliche Weise ein ebenmäßiger Teint erzielen. Allerdings sollten Sie diese Maske nur anwenden, sofern Sie keine empfindliche Haut haben.

Sie benötigen:

- 1 TL Kurkuma
- etwas Zitronensaft

Anwendung:

Kurkuma mit dem Zitronensaft vermischen und die Maske anschließend auf die Gesichtshaut auftragen.

Die Maske für 20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Die Maske sollte jedoch nicht öfter als zweimal im Monat angewendet werden.

Kurkuma Hochzeitsmaske

Diese Gesichtsmaske ist ein echter Geheimitipp der indischen Frauen. Mit dieser lassen sich nicht nur Unreinheiten beseitigen, sondern auch Falten und Augenringe können reduziert werden. Die Maske hat einen entzündungshemmenden Effekt und unterstützt den Heilungsprozess der Haut.

Sie benötigen:

- 2 EL Kurkuma
- 1 EL Honig
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Öl

Anwendung:

Verrühren Sie in einer Schüssel alle Zutaten miteinander.

Reinigen Sie Ihr Gesicht gründlich.

Tragen Sie anschließend die Maske auf und lassen Sie diese für 20 Minuten einwirken.

Anschließend das Gesicht mit lauwarmen Wasser gründlich waschen und trockentupfen.