

Anti-Cellulite Creme, Öl und Peeling – mit Efeu. Rezepte!

Finni Fit hat sie ja eingefroren – die Efeu-Blätter vom letzten langen Waldspaziergang, um diese nach und nach als Waschmittel zu nutzen. Tatsächlich ist es allerdings möglich, die Efeu-Blätter auch in der Körperpflege einzusetzen, und hier insbesondere für – oder besser gegen – Cellulite. Deshalb geht's jetzt los: Anti-Cellulite Creme, Öl und Peeling. 3 Rezepte!

Anti-Cellulite Öl als Basis für Peeling und Creme

Das Efeu Anti-Cellulite Öl dient als Basis – sowohl für das Peeling als auch für die Creme. Herstellen könnt ihr das Öl auf zwei unterschiedliche Arten, die geduldige und die ungeduldige.

Für beide Varianten benötigt ihr für 200 ml Efeu-Öl:

- 200 ml Bio-Pflanzenöl, z.B. Olive
- 20-30 mittelgroße Blätter eines dunklen Efeus
- Optional sind ein paar frische Blätter von Brennnessel, Rosmarin, Minze und / oder Salbei sowie ätherische Öle



Das Anti-Cellulite Öl für Ungeduldige: Warmauszug

Für das Anti-Cellulite Öl für Ungeduldige ist nichts weiter zu tun, als die Efeu-Blätter zu säubern, kleinzuschneiden und in einem Topf mit dem Pflanzenöl für ca. 2 Stunden auf dem Herd auf niedrigster Temperatur zu erwärmen. Bitte nicht kochen, dafür zwischendurch umrühren! Noch schonender geht es, indem ihr die Zutaten in einem Wasserbad im Topf erwärmt. Die guten Inhaltsstoffe des Efeus und des Öls sollen schließlich erhalten bleiben...

Die Blätter der frischen Kräuter, sofern ihr sie nutzen möchtet, gebt ihr ebenfalls gewaschen und kleingeschnitten zum Efeu ins Öl. Übrigens fällt hier die Wahl auf Brennnessel, Rosmarin, Minze und Salbei, weil diese Kräuter als durchblutungsfördernd gelten – und den Efeu damit bei seiner Arbeit auf der Haut unterstützen können.

Nützliches Wissen für den Alltag

Sind die 2 Stunden – und wenn ihr mögt auch etwas länger – um? Dann könnt ihr euer Efeu-Öl durch ein Sieb in eine sterile, dunkle Flasche abfüllen und nach Belieben noch ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben. Es eignen sich beispielsweise Immortelle, Palmarosa, Zeder und Pfefferminze ganz besonders, da diese als hautpflegend gelten. Es geht aber natürlich auch jeder andere Duft.

Anti-Cellulite Öl für Geduldige: Kaltauszug

Zunächst gehen die Geduldigen vor wie die Ungeduldigen: Efeu-Blätter – und wenn gewünscht auch die frischen Kräuter – säubern und kleinschneiden. Statt in einen Topf gebt ihr das Pflanzenöl und euer ‚Grünzeug‘ nun allerdings in ein verschließbares Glas, das ihr an einem warmen Ort platziert. Dort verweilt es mindestens für eine, besser jedoch 3 oder 4 Wochen – und sollte täglich mindestens ein Mal sanft geschüttelt werden, damit es im Glas nicht zu Schimmelbildung kommt und sich die Wirkstoffe gut lösen können.

Seid ihr geduldig gewesen, könnt ihr nun wieder vorgehen wie die Ungeduldigen: Efeu-Öl durch ein Sieb in eine sterile, dunkle Flasche abfüllen und nach Belieben noch ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben.

Unabhängig der Herstellungsmethode, d.h. ob Kalt- oder Warmauszug, richtet sich die Haltbarkeit eures Efeu-Öls nach der Haltbarkeit des Pflanzenöls, das ihr eingesetzt habt.



Anti-Cellulite Peeling

Zur Herstellung des Anti-Cellulite Peelings benötigt ihr nichts weiter als die unten angegebenen Zutaten – und noch einmal ätherisches Öl, wenn ihr mögt.

- 100 ml des Anti-Cellulite Öls aus Efeu
- 200 g weißen Zucker oder Meersalz

Auch hier ist die Vorgehensweise denkbar einfach: Gebt einfach die Zutaten zusammen in ein steriles Schraubglas und mischt sie kurz durch. Fertig!

Nützliches Wissen für den Alltag

Übrigens: Finni Fit hat sich bei ihrem Peeling für Meersalz entschieden, da auch Salz zu einer Straffung der Haut beitragen soll. Peelings mit Zucker würde sie fürs Gesicht herstellen, aber da gehört das Efeu-Peeling ja nicht hin...

Was die Haltbarkeit anbelangt, so gilt hier dasselbe wie für den Ölauszug: Die Haltbarkeit eures Efeu-Peelings richtet sich nach der Haltbarkeit eures eingesetzten Pflanzenöls.



Anti-Cellulite Creme

Auch bei der Anti-Cellulite Creme wird das selbst hergestellte Efeu-Öl als Basis genutzt, das heißt:

- 100 ml Efeu-Öl
- 20 g Bienenwachs oder – für eine geschmeidigere Creme –
- 10 g Bienenwachs und 25 g Lanolin

Zur Herstellung gebt ihr die gegebenen Zutaten einfach in ein steriles Schraubglas und erwärmt es unter Rühren in einem Wasserbad, bis die Inhaltsstoffe ineinander verschmolzen sind. Nach dem Erkalten könnt ihr den Deckel auf euer Glas schrauben. Fertig!

Alternativ ist es natürlich auch möglich, zunächst eine Schale für das Wasserbad zu nutzen, und die Creme im Anschluss in einen entsprechenden Creme-Tiegel zu füllen. Sollte dieser zwar wiederverwendbar, jedoch aus Kunststoff sein, könntet ihr diesen beispielsweise mit CDL desinfizieren, statt ihn zu sterilisieren.

Haltbar ist die Creme übrigens bis zu 6 Monate.

