

## Gesundheitstipp

# Gepflegt bis in die Zehenspitzen Erfrischendes Fusspeeling

**Zutaten:**

- 3 EL Quark oder Naturejoghurt
- 2 gestrichene EL Haferkleie
- 1 EL Mandelöl

**Zubereitung und Anwendung:**

1. Alle Zutaten abmessen und miteinander vermengen
2. Die Masse auf den Füßen verteilen
3. Kurz antrocknen lassen
4. Mit lauwarmem Wasser aufschäumen und abwaschen

**Tipp:**

für eine tiefere Wirkung vor der Anwendung des Peelings die Füße in Meersalz baden

**Eigenschaften:**

- wirkt beruhigend und kühlend
- abgestorbene Hautschüppchen werden entfernt
- die Durchblutung wird angeregt
- versorgt die Haut mit Fett und Feuchtigkeit