

ANITA BECHLOCH

Das *28-TAGE-
PROGRAMM*
für leuchtend
schöne Haut

The Glow Code

SKIN-FOOD UND
NATURKOSMETIK
ZUM SELBERMACHEN

G|U



DIE
GU-QUALITÄTS-
GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kreativ-Ratgeber fachlich fundiert und inspirierend zugleich sind. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder zu einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



INHALT

Vorwort..... 7

Die Haut 9

Das Geheimrezept..... 10

Anti-Aging 12

Hautprobleme..... 14

Stressfrei zum Glow..... 18

Hauttypen 22

Das Programm..... 27

28-Tage-Programm 28

In vier Phasen 30

Vier-Phasen-Plan 36

Startwochenende 38

Der Tagesablauf 40

Naturkosmetik..... 45

Basics 46

Phase 1: Detox für den Körper 54

Hand & Body Wash 54

Allround-Oil 56

Lip Balm 57

Basic Scrub..... 59

Zahnpasta 61

Limette Salbei Deo 63

Detox Bath Salts 64

Face Gym 66

Phase 2: Detox für das Gesicht 69

Cleansing Mud 69

Oil Cleanser..... 70

Cleansing Water..... 73

Floral Toner 74

Antioxidant Serum 77

Moisturizing Balm..... 78

Matcha Maske 81

Deep Cleanse Maske 82

Glow Maske..... 85

Gesunde Haare 86

Phase 3: Gesunde Haare 90

The Glow Shampoo..... 90

Coconut & Aloe Conditioner..... 93

Hot Oil Treatment..... 94

Hair Serum 97

Dry Shampoo 98

Phase 4: Beauty Extras 101

Badetee..... 101

Shea Whipped Butter 102

Parfum Balm 104

Aroma Roll On 105

Serum für Augenbrauen & Wimpern.... 107

Skin-Food..... 109

Glow-Booster 110

Zum Frühstück 116

Banane-Zimt-Granola 116

Porridge 117

Joghurt aus Kokosmilch..... 117

Superfood Smoothie 118

Pancakes..... 118

Karottenbrot 119

Getränke 120

Goldene Milch..... 120

Glow Hot Chocolate..... 121

Matcha Latte 122

Clear Skin Tee 122



Hauptgerichte 123

Quinoa-Salat 123

Asia-Suppe..... 124

Zitronen-Hummus mit Gemüsesticks ... 125

Pochiertes Ei mit Avocado und Rucola ... 126

Fischfilet mit Babyspinat und Cherrytomaten..... 127

Ofengemüse..... 128

Cremige Gemüsesuppe 129

Kichererbsen-Curry..... 130

Snacks & Desserts 131

Schokolade..... 131

Beeren-Crumble 132

Ice-Pops 133

Superfood Balls 134

Popcorn 135

Spicy Pumpkin Seeds..... 135

Anhang

Glossar 136

Die wichtigsten ätherischen Öle.... 138

Übersicht der verwendeten Zutaten mit Bezugsquellen 139

Register 140

Service 142

Impressum 144



Das Programm

Ziel des Glow-Programms ist nicht, Ihnen haarklein vorzuschreiben, was Sie die nächsten 28 Tage über zu tun haben. Ganz im Gegenteil! Die folgenden Seiten sollen Ihnen zeigen, wie Sie zu einem cleanen Lifestyle finden können, der Ihre Haut strahlen, sich aber auch gut in Ihren Alltag integrieren lässt.

VIER-PHASEN-PLAN

auf einen Blick



DIE UMSTELLUNG AUF EINEN KOMPLETT
CLEANEN LIFESTYLE ERFOLGT SCHRITT FÜR
SCHRITT ÜBER VIER WOCHEN.

	NATURKOSMETIK	SKIN-FOOD
Wochenende 1	Ausmisten im Bad Produkte für Phase 1 herstellen Detox-Bad	Ausmisten in der Küche Essensplan für die kommende Woche erstellen Einkäufe und Vorbereitungen
Phase 1 (ab Tag 1)	Produkte für den Körper 1. Hand & Body Wash 2. Allround-Oil 3. Lip Balm 4. Basic Scrub 5. Zahnpasta 6. Limette Salbei Deo 7. Detox Bath Salts	Ab jetzt eliminieren 1. Zucker 2. Alkohol 3. Fertigprodukte
Wochenende 2	Produkte für Phase 2 herstellen Sport, Beauty-Behandlungen, Massagen	Essensplan für die kommende Woche erstellen Einkäufe und Vorbereitungen
Phase 2 (ab Tag 8)	Produkte für das Gesicht 1. Cleansing Mud 2. Oil Cleanser 3. Cleansing Water 4. Floral Toner 5. Serum 6. Moisturizing Balm 7. Matcha Maske 8. Deep Cleanse Maske 9. Glow Maske	Ab jetzt eliminieren 1. Milchprodukte 2. Kaffee

	NATURKOSMETIK	SKIN-FOOD
Wochenende 3	Produkte für Phase 3 herstellen Sport, Beauty-Behandlungen, Mas- sagen	Essensplan für die kommende Woche erstellen Einkäufe und Vorbereitungen
Phase 3 (ab Tag 15)	Produkte für die Haare 1. The Glow Shampoo 2. Coconut & Aloe Conditioner 3. Hot Oil Treatment 4. Hair Serum 5. Dry Shampoo	Ab jetzt eliminieren Gluten
Wochenende 4	Produkte für Phase 4 herstellen Sport, Beauty-Behandlungen, Mas- sagen	Essensplan für die kommende Woche erstellen Einkäufe und Vorbereitungen
Phase 4 (ab Tag 22)	Beauty Extras 1. Badetee 2. Shea Whipped Butter 3. Parfum Balm 4. Aroma Roll On 5. Serum für Augenbrauen & Wimpern	Keine weiteren Eliminierungen



Matcha Tee liegt absolut im Trend und gilt zu Recht als Beauty-Getränk schlechthin! Das intensiv grüne Pulver besteht aus den reinen zermahlenden Blättern des grünen Tees und gilt als das Lebensmittel mit dem höchsten Anteil an Antioxidantien überhaupt. Das macht das Pulver auch für die Hautpflege besonders wertvoll. Diese giftgrüne Maske sieht aufgetragen nicht besonders attraktiv aus, aber dafür strahlt Ihre Haut nach der Anwendung umso mehr!

MATCHA MASKE

wirkt entzündungshemmend und regeneriert die Haut

Zutaten für ca. 3 Anwendungen:

- 1 EL weiße oder grüne Tonerde
- 4–5 TL Aloe-vera-Gel oder -Saft
- ½ TL Matchapulver

OPTIONAL:

- 1 TL Traubenkernöl (bei eher trockener Haut)

Zubereitung:

1. Matchapulver und Tonerde mit Aloe vera zu einer glatten, geschmeidigen Paste verrühren.
2. Falls gewünscht, nun noch das Traubenkernöl hinzufügen. Damit trocknet die Maske nicht so schnell an und ist zugleich besser für trockene Haut geeignet.

Anwendung & Haltbarkeit:

- ♦ Die Maske in einer dünnen Schicht auf die gereinigte, feuchte Haut auftragen und einwirken lassen. Nach etwa zehn Minuten mit viel warmem Wasser gründlich abwaschen.
- ♦ Falls Sie nach der Anwendung bemerken, dass Ihre Haut warm und gerötet ist, so ist das bei Weitem kein Grund zur Sorge! Vielmehr bedeutet dies, dass Ihre Gesichtshaut sehr gut durchblutet ist und die Maske ihre volle Wirkung entfaltet. Sollte Ihnen

der Effekt zu stark sein, reduzieren Sie beim nächsten Mal die Menge an Matchapulver oder wenden die mildere Glow Maske an.

- ♦ Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Maske mindestens zwei Wochen haltbar. Entscheidend ist hier das Mindesthaltbarkeitsdatum der Aloe vera.

- ♦ Bitte nur mit sauberen, trockenen Fingern in den Tiegel fassen oder einen kleinen Löffel verwenden, damit keine Keime ins Produkt kommen.



TIPP

DOPPELTE WIRKUNG

Nutzen Sie die Zeit! Während die Maske einwirkt, können Sie entspannt einen Matcha Tee oder einen Matcha Latte trinken. So profitiert Ihre Haut doppelt von den wertvollen Vitaminen und Antioxidantien.



ZITRONE

Sie schmeckt zwar sauer, wirkt im Körper allerdings basisch und kurbelt die Kollagenproduktion an.



BUCHWEIZEN

Buchweizen und Quinoa enthalten kein Gluten, sind aber extrem reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen.



MEERSALZ

Neben Natriumchlorid (95 %) und etwas Jod enthält Meersalz auch weitere Mineralien und Spurenelemente.



AHORNSIRUP

Ahorn-, aber auch Dattelsirup haben einen niedrigeren glykämischen Index als raffinierter weißer Zucker.



AVOCADOS

Die größte pflanzliche Proteinquelle steckt zusätzlich voller Antioxidantien und Vitamine.



NUSSMILCH

Die pflanzliche Alternative zu Kuhmilch, von Natur aus laktosefrei. Wählen Sie zuckerfreie Produkte!



APFELESSIG

Apfelessig stärkt das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd und strafft so die Haut.



BATATE

Süßkartoffeln sind reich an Beta-carotin, das essenziell für die Kollagenproduktion ist.



NÜSSE, SAMEN

Sie enthalten viele ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und reichlich Zink, wirken somit entzündungshemmend.



KAKAO

Als Pulver oder in Form von Kakao-nibs ein wahres Superfood – und schmeckt dazu herrlich schokoladig.



MATCHA

Der pulverisierte grüne Tee ist reich an Vitaminen und Antioxidantien.

KOKOSÖL

Perfekt zum Kochen und Braten, da es selbst bei hohen Temperaturen keine Giftstoffe entwickelt!



GEWÜRZE

Zimt, Ingwer und Kurkuma stärken das Immunsystem und kurbeln zudem die Durchblutung an.



Matchapulver spendet so viel Energie wie ein Espresso, wirkt aber milder. Mit Milch der perfekte Ersatz für einen Latte macchiato. Probieren Sie dazu noch ein paar Superfoodballs (→ Seite 134)!

MATCHA

Latte

Zutaten für ca. 250 ml:

250 ml Cashewmilch (oder nach Belieben jede andere pflanzliche Milch) | ca. ½ TL Matchapulver

Zubereitung:

1. Die pflanzliche Milch in einem kleinen Topf erhitzen und aufschäumen.
2. Matchapulver in eine Tasse geben.
3. Milch vorsichtig zum Matchapulver gießen, und dabei mit einem kleinen Milchschaumer (oder für die Profis: einem Bambusbesen) kurz aufschlagen, bis keine Matchapulver-Klumpchen mehr vorhanden sind.



TIPP

AUF QUALITÄT ACHTEN

Kaufen Sie Matcha am besten in Bio-Qualität, da konventionelle Produkte mit Pestiziden belastet sind. Nach dem Öffnen kühl, trocken und lichtgeschützt lagern und schnell verbrauchen.



Wenn Sie mit Hautunreinheiten oder zystischer Akne zu kämpfen haben, trinken Sie täglich ein paar Tassen von diesem Tee. Hilft besser als jede Salbe aus der Apotheke!

CLEAR SKIN

Tee

Zutaten für 250 ml:

½ Handvoll frische Minzblätter | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang) | Saft von ¼ Zitrone

Zubereitung:

1. Ingwer in feine Scheiben schneiden, Minzblätter waschen und vom Stängel zupfen.
2. In ein kleines Kännchen geben, mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und fünf Minuten ziehen lassen.
3. Zum Schluss den Saft einer Viertel Zitrone hinzugeben und noch heiß trinken.



WISSEN

INGWER

Ingwer kann bei Hautunreinheiten wahre Wunder wirken. Er ist nicht nur antibakteriell und entzündungshemmend, die darin enthaltenen Scharfstoffe helfen der Verdauung auf die Sprünge, stärken das Immunsystem und kurbeln die Durchblutung an.

Quinoa ist das Glow-Food schlechthin: Es ist glutenfrei, liefert viele Mineralstoffe und Vitamine, ist eine großartige pflanzliche Eiweißquelle und enthält alle neun essenziellen Aminosäuren! Zusammen mit den Kichererbsen und dem Gemüse ergibt das ein perfektes Mittagessen, das sich zudem prima vorbereiten lässt. Einfach in ein Glas abfüllen und am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen.

QUINOA-SALAT

im Glas



1 Handvoll Cherrytomaten, geviertelt

1 Karotte, klein geschnitten

1 Stück Salatgurke (ca. 10 cm lang), in kleine Würfel geschnitten

2 Handvoll Kichererbsen aus dem Glas, abgetropft

FÜR DAS DRESSING:

3–4 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

1 Prise Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa mit 1 Tasse Wasser und ½ TL Salz circa 15 Minuten köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist. Mit einer Gabel auflockern. Kurkuma und Kreuzkümmel untermischen.
2. Nüsse und Samen leicht anrösten, beiseitestellen.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.
4. Avocado, Tomaten, Karotte und Gurke klein schneiden. Kichererbsen dazurühren und mit Dressing übergießen, dann in zwei Weckgläser füllen.
5. Quinoa auf das Gemüse geben, zuletzt die Nüsse und Samen dazugeben und die Gläser verschließen.

Zutaten für 2 Portionen:

FÜR DEN SALAT:

½ Tasse Quinoa

½ TL feines Meersalz

½ TL Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

1 EL Nüsse oder Samen nach Wahl, z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen

½ reife Avocado

Diese leckere Suppe im Einmachglas ist schnell gemacht, und man kann sie sich überall zubereiten, wo es heißes Wasser gibt! Perfekt fürs Büro, für ein Picknick oder sogar auf Reisen. Die Zubereitung ist kinderleicht, und Sie können die Zutaten nach Belieben variieren.

Hier als Beispiel eine asiatisch inspirierte Suppe.

ASIA-SUPPE

im Glas



1 kleines Stück Ingwer (etwa so groß wie ein Daumennagel), gerieben

etwas gehackte Frühlingszwiebel

FÜR DAS DRESSING:

1 EL Sesamöl

1 EL Tamarisoße (schmeckt wie Sojasauce, ist aber glutenfrei)

1 Spritzer Zitrone

1 Prise Chiliflocken

Zubereitung:

1. Die Buchweizennudeln zehn Minuten vorkochen. Bei den Glasnudeln genügt es, wenn Sie diese einfach nur mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, bis sie weich sind.
2. Das Gemüse waschen, zerkleinern und mit den Nudeln in ein Einmachglas (ca. 500 ml) schichten.
3. Sesamöl mit Tamarisoße, Zitrone und Chili verrühren und in einem kleinen Glas extra aufbewahren.
4. Im Büro einfach das Glas mit heißem Wasser aufgießen, das Dressing zu den restlichen Zutaten geben und ein paar Minuten ziehen lassen.

Zutaten für 1 Portion:

FÜR DIE SUPPE:

80–90 g Bandnudeln (japanische Buchweizennudeln oder Glasnudeln)

1 Handvoll Babyspinat

ein paar frische Sprossen

1 Handvoll geriebene Karotten und Zucchini

1–2 Champignons, geviertelt

Kichererbsen sind kleine Nährstoffbomben: Sie enthalten die Beauty-Vitamine A, C und E sowie Magnesium, Eisen und Zink. Sie sind außerdem sehr ballaststoffreich und eine tolle pflanzliche Proteinquelle. Zusammen mit den Gemüsesticks also alles in allem ein vollwertiges und komplett pflanzliches Glow-Menü!

ZITRONEN-HUMMUS

mit Gemüsesticks



FÜR DIE GEMÜSESTICKS:

Karotte, Gurke, Staudensellerie, Paprika nach Bedarf

Zubereitung:

1. Für das Hummus alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste verarbeiten.
2. Gemüse waschen, klein schneiden und als Sticks zum Dippen verwenden.



Sesam ist eine tolle Eiweißquelle und besonders reich an Methionin, Cystein und Taurin – wobei es sich um schwefelhaltige Aminosäuren handelt, die an der Bildung von Kollagen beteiligt sind. Sie helfen außerdem, das Bindegewebe zu festigen und Haut, Haare und Nägel gesund nachwachsen zu lassen.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

FÜR DAS HUMMUS:

1 Glas Kichererbsen (ca. 350 g)

50 g Tahini (Sesammus im Glas)

1 Knoblauchzehe

1 Msp. Kreuzkümmel

Saft von 1 Zitrone und Abrieb von ½ Zitrone

5 EL Olivenöl

½ TL Meersalz

The Glow Code

Das 28-Tage-Programm ist der Schlüssel zu strahlend schöner Haut: in vier Phasen Körper und Haut entgiften, regenerieren und langfristig gesund erhalten. Reaktivieren Sie Ihre natürliche Schönheit mit dem ganzheitlichen Konzept aus selbst hergestellter Naturkosmetik, gesunder Ernährung und einem bewussten Lebensstil. Das Ergebnis: ein leuchtend frischer Teint!



NATURKOSMETIK: 26 Rezepturen zur Pflege von Körper, Gesicht und Haaren – Schritt für Schritt erklärt, für ein garantiert gutes Gelingen!

DAS PROGRAMM: Schrittweise, sanfte Umstellung von Hautpflege und Ernährung – mithilfe von alltagstauglichen, einfachen Rezepten.

SKIN-FOOD: Leckere Clean-Eating-Rezepte auf Basis besonders nährstoffreicher Zutaten unterstützen die natürliche Schönheit von innen.

WG 411 Kreatives Gestalten
ISBN 978-3-8338-5853-6



www.gu.de

G|U