

## **Hand- und Fußpeeling**

**1-2 Eßlöffel brauner Rohrohrzucker  
Einen „Schuß“ flüssiges Pflanzenöl (z.B.  
Kokosöl)**

**5 Tropfen ätherisches Zitronenöl**

**Alles verrühren und gut in die Hände  
bzw. Füße einreiben, abwaschen  
(Achtung, Füße dann sehr rutschig!).  
Du wirst staunen, wie weich deine Haut  
wird.**

**(falls du direkt in die Sonne gehst oder  
ins Solarium, ein anderes nicht  
lichtempfindliches Öl verwenden, z.B.  
Lavendel)**

**Impressum:**

**Dr. Liane Schindler, Wenzstr. 6, 95138 Bad Steben,  
Tel: 0151-55541983, [www.dr-liane-schindler.de](http://www.dr-liane-schindler.de)**