



---

*Kräuterpulver  
Peeling  
Massage*

---

[www.blissmassage.de](http://www.blissmassage.de)

---

# KRÄUTERPULVER

---

Peeling nimmt einen wichtigen Platz in der Pflege der Haut ein. Das gilt gleichermaßen für Gesicht und Körper. Dieses so genannte "kosmetische Schälen" reinigt die Poren der Haut, verbessert ihre Atmungsfunktion, reichert die Hautzellen mit Sauerstoff an und stimuliert die Beseitigung von Toxinen und Hautunreinheiten.

Außerdem befreit Peeling die Haut komplett von äußeren Verschmutzungen und Unreinheiten. Somit wird durch Peeling die natürliche Funktion der Haut gefördert und unterstützt.

Die Naturkosmetik und die natürliche Pflege der Haut findet in der heutigen Zeit immer mehr Anhänger.



Ich möchte Sie gerne über ein einzigartiges Rezept für eine gesunde Haut informieren. Es handelt sich dabei um Ubatan – einem der besten und einfachsten Hausmittel für das Peeling der Gesichts- und Körperhaut.

Das Ubatan (wird auch Ubtan oder Ubatana genannt) ist ein traditionelles altes indisches ayurvedisches Heilmittel, ein Pulver für eine porentiefe Reinigung und Behandlung der Gesichts- und Körperhaut.

Das Ubatan ist wahrscheinlich die erste Kosmetik, die jemals existierte. Es dient als chemiefreies Mittel zur Schönheit, Verjüngung, Erfrischung und Ernährung der Haut. Dieses Pulver kann außerdem als Peeling, Seife, Maske oder auch Tonikum verwendet werden.

Deswegen kann das Ubatan der Haut nicht nur einen schöneren Teint geben, sondern sie wirken auch sehr effektiv bei der Beseitigung von verschiedenen Hautproblemen wie z. B. Akne, Pickel, oder Mitesser.



---

# WAS IST UBTAN

---

Ubatan bedeutet im Grunde eine Mischung aus verschiedenen natürlichen Pulvern mit Heilwirkung.

Somit ist es eine Art von Puder, hergestellt aus fein gemahlenden Getreidekörnern, Kräutern, Blumen, Gewürzen und anderen Bestandteilen wie Saponinen (das sind natürlich schäumende Kräuter oder Blumen) sowie Nüssen. Auf Wunsch des Anwenders können auch Heilerde, Tonerde, Meersalz und Algen beigemischt werden.

Somit wird ein für Ihren Hauttyp ausgewähltes Ubatan ein echter Helfer in der täglichen Körperpflege sein. Es hat die einzigartige Fähigkeit, sowohl als Reinigungs- als auch Pflegemittel zu dienen.



Das Anwendungsspektrum von Ubatan ist sehr weit gefächert:

Verwenden Sie es als Seife oder als eine Waschlotion für das Gesicht, als Duschgel für den Körper, als Peeling oder als Maske. Es dient auch als ideales Mittel zur Entfernung des überschüssigen Öls nach Massagebehandlungen. Neben der Reinigung hat Ubatan eine Ernährungsfunktion für die Haut. Das Mehl von Getreide- und Hülsenfrüchten sowie von Kräutern nährt die Haut, es sättigt sie mit Mikro- und Makroelementen.

Alle Zutaten, die verwendet werden, um Ubatan herzustellen, sind organisch und natürlich. Deshalb treten auch kaum schädliche Nebenwirkungen auf.

Das Ubatan ist für fast alle Hauttypen verwendbar. Unverträglichkeiten können eventuell Furunkel, Wunden, Couperose, etc. sein. Um ganz sicher zu sein, lassen Sie sich bitte von Ihrem Hautarzt aufklären und beraten.



# WIE STELLT MAN UBATAN PULVER HER?

Obwohl es einige fertige Ubatanpulver gibt, wäre es sehr zu empfehlen, dieses Mittel in Ihrem Beisein herzustellen.

Es ist ein feines Erlebnis, dieses zauberhafte Kräuterpulver als sanftes Körperpeeling zu verwenden.

Ein Peeling mit selbstgemachtem Ubatan hilft Ihnen, die Haut ohne chemische Zusätze zu reinigen und zu pflegen.

Es kann natürlich auch als Maske und bei der Durchführung einer zarten Massage verwendet werden.





Das Ubatan für das Körperpeeling besteht aus folgenden Zutaten, die gemahlen und danach gesiebt werden:

**Getreidekörner als Grundlage:** Reis, Linsen, Haferflocken, Leinsamen, Mais, Weizenkörner, Sojabohnen, Epbsen, etc.;

**Kräuter und Blumen mit einer nachgewiesenen Heilwirkung:** Kamillenblüten, Salbei, Minze, Brennnesseln, Ringelblumen, Thymian, Nessel, Lavendelblüten, Eukalyptus, Linde, Petersilie;

**Gewürze:** Curcuma, Ingwer, Zimt, Muskatnuss, etc.;

**Saponine als Seifengrundlage:** Seifenbaum oder Süßholzwurzel;

**Nüsse:** Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln;

**Auf Wunsch:** Heilerde, Meersalz, Algen.



Mahlen Sie alle Zutaten getrennt in einer Kaffeemühle und sieben sie.

Die harten Getreideteile, wie Reis und Mais müssen unter Umständen längere Zeit gemahlen werden, damit sie wirklich pulverisiert werden. Danach sieben Sie es mehrmals, um später Klumpen (Kratzen) auf der Haut zu vermeiden.

Die Herstellung und die Zusammensetzung des Ubatan Pulvergemisches ist ganz einfach:

- ❑ 50 Prozent – Getreidekörner und Hülsenfrüchte;
- ❑ 30 Prozent – Kräuter, Blumen mit einer Heilwirkung und Saponinen;
- ❑ 20 Prozent – Gewürze, Heilerde, Nüsse, Algen oder Meersalz und einige Tropfen ätherischer Öle.



# VERWENDUNG DES ÜBATANS

Ubatan kann für die tägliche Reinigung des Gesichts verwendet werden. Am besten verwenden Sie es abends statt der Seife.

Nehmen Sie 1 TL des selbst hergestellten Ubatanpulvers, dazu geben Sie ein wenig warmes Mineralwasser. Dieses Rezept ist optimal, wenn Sie eine empfindliche Haut haben.

Sollten Sie eine fettige Haut haben, dann empfiehlt sich Joghurt oder Saft, bei einer trockenen Haut nehmen Sie dementsprechend Sahne oder einige Tropfen eines Öles.



Vermischen Sie alle Zutaten und massieren die so entstandene Paste auf das nasse Gesicht. Danach lassen Sie die aufgetragene Schicht einige Minuten einwirken.

Wenn Sie Heilerden oder Ton beigemischt haben, Dann lassen Sie es 5 bis 10 Minuten wie eine Maske einwirken, danach waschen Sie Ihr Gesicht mit Wasser ab.

Für die Körperpflege kann man das Ubatan Pulvergemisch statt eines Duschgels benutzen. Nach der regelmäßigen Verwendung dieses Kräuterpulvers können Sie das Ergebnis schon bald selbst sehen und fühlen, denn Sie werden einen glatten schönen Teint und eine samtige Haut bekommen.



---

# UBATAN REZEPTE

---

## **1. Ubatanrezept, das für alle Hauttypen geeignet ist:**

Alle Bestandteile werden zu einem Puder gemahlen und 2 Mal durchgesiebt. Dieses Gemisch reicht für etwa 5-8 Körperbehandlungen:

3 EL Kichererbsenmehl + 3 EL gemischt aus Weizenmehl und Leinsamenmehl + 3 EL Haferkleie + 3 EL Kräutermischung von Kamillenblüten, Salbei, Pfefferminze, Ringelblumen, Petersilie +  $\frac{1}{4}$  TL Mandel +  $\frac{1}{4}$  TL Ingwer + Kurkuma + Wasser und einige Tropfen Leinsamen Öl.

Geben Sie so viel Wasser hinzu, dass ein dicker Brei entsteht.



## **2. Ubatan, das für eine vorwiegend fettige Haut geeignet ist:**

3 EL gemischt aus Maismehl,  
Haferflockenmehl und Kichererbsenmehl +  
3 EL Kräutermischung: Kamillenblüten, Salbei,  
Brennnesseln, Thymian, Eukalyptus, Ringelblumen  
+ ½ TL Saponine, z. B. Süßholzwurzel + ¼ TL Kurkuma  
+ 1 EL Heilerde oder blaue Tonerde + Wasser und ¼ TL  
Zitronensaft + 3 Tropfen Teebaumöl

## **3. Ubatan, das für vorwiegend trockene Haut geeignet ist:**

3 EL gemischt von Haferflocken, Weizengetreide, Sesam  
und Leinsamen + 3 EL Kräutermischung: Lindenblüten,  
Kamillenblüten, Brennnesseln, Lavendelblüten + 1 EL  
Nüsse: Mandel, Walnuss, Erdnuss + ½ TL rosa Tonerde  
+ ¼ TL Gewürze: Curcuma, Ingwer.

Als Flüssigkeit verwenden Sie Milch, Jogurt, einige  
Tropfen Mandelöl, Sesamöl oder Avocado Öl. Geben Sie  
so viel Wasser hinzu, dass ein Brei entsteht.

## WICHTIG!

Alle Komponenten sollten getrennt in einer Kaffeemühle (die harten Getreide in ein Pulver, die Kräuter in ein Pulver) sehr fein gemahlen und durch ein feines Sieb gegeben werden.

Die gemahlene und gesiebte Getreidekörner und Kräuter zusammenmischen und danach in einem Glasbehälter aufbewahren.





Habe ich Sie neugierig gemacht?

Dann probieren Sie doch einfach meine Kräuterpulver-  
Peelingmassage aus und Sie werden begeistert sein!  
Ich lade Sie hiermit herzlichst ein!



A woman is lying on her back, receiving a massage. Her back is covered in a white, powdery substance. A person's hands are visible, one resting on her shoulder and another near her hand. In the foreground, there are several small wooden cups containing different colored powders (orange, yellow, white) and a wooden brush. The woman has a flower in her hair and is looking down with a serene expression. The background is softly blurred, showing a spa-like setting.

*Kräuterpulver  
Peeling  
Massage*



---

*Herzlich Willkommen!*

---

## WELLNESS MASSAGE

Rostocker Straße 33  
10553 Berlin

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag, 11.00 - 19:00 Uhr

[www.blissmassage.de](http://www.blissmassage.de)