

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
<b>Die Haut .....</b>	<b>9</b>
Das Geheimrezept.....	10
Anti-Aging .....	12
Hautprobleme.....	14
Stressfrei zum Glow.....	18
Hauttypen .....	22
<b>Das Programm.....</b>	<b>27</b>
28-Tage-Programm .....	28
In vier Phasen .....	30
Vier-Phasen-Plan .....	36
Startwochenende .....	38
Der Tagesablauf .....	40
<b>Naturkosmetik.....</b>	<b>45</b>
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
<b>Skin-Food . . . . .</b>	<b>109</b>
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

	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)	<b>Produkte für den Körper</b> 1. Hand & Body Wash 2. Allround-Oil 3. Lip Balm 4. Basic Scrub 5. Zahnpasta 6. Limette Salbei Deo 7. Detox Bath Salts	<b>Ab jetzt eliminieren</b> 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)	<b>Produkte für das Gesicht</b> 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	<b>Ab jetzt eliminieren</b> 1. Milchprodukte 2. Kaffee



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

	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)	<b>Produkte für die Haare</b> 1. The Glow Shampoo 2. Coconut & Aloe Conditioner 3. Hot Oil Treatment 4. Hair Serum 5. Dry Shampoo	<b>Ab jetzt eliminieren</b> 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)	<b>Beauty Extras</b> 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.*



## AHORNSIRUP

---

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



## MEERSALZ

---

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



## 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.*

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



### 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

- 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.

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



### 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

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.

# 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



9 783833 858536



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

**G|U**