



DEIN WELLNESS TAG

Straffende & pflegende Gesichtsmaske

Zutaten:

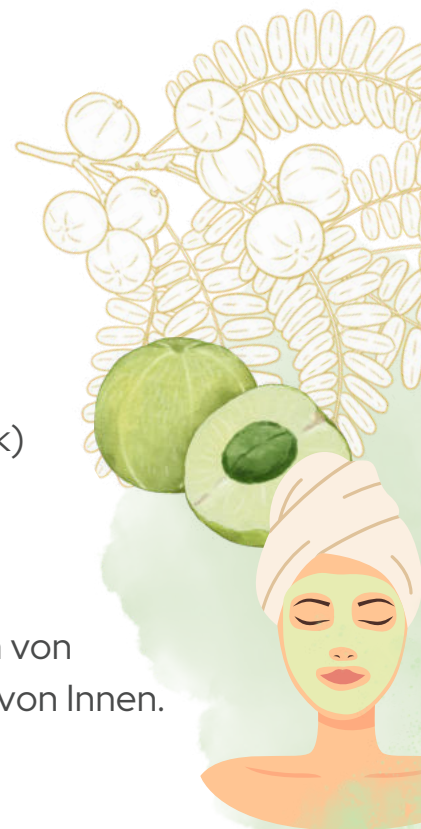
- 2 EL Mandelöl - alternativ gehen auch andere Hautöle
- 1 EL feine Haferflocken
- 1 EL Quark oder Joghurt natur
- 1 EL Honig
- 1 EL Amla
- ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl nach Belieben

Anwendung:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Achtsam und voller Liebe auf das Gesicht auftragen.
3. 15 Minuten einwirken lassen (am besten bei schöner Musik)
4. anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen

Amla

Amla verfügt über reichlich Vitamin C und regt die Produktion von Kollagen-Zellen in der Haut an und strafft sie auf diese Weise von Innen.





Info zum Einsatz von ätherischen Ölen

Bitte achte immer auf qualitativ hochwertige Öle, wenn du diese in der Maske verwenden willst.

Gut eignen sich folgende Öle:

Weihrauch:

Unterstützt Zellen und Gewebe gesund zu halten. Ideal für trockene, geschädigte und faltige Haut

Myrrhe:

Vitalisierend und hautstraffend

Geranie:

Regenerativ und hautpflegend

Lavendel:

Haut wird stärker durchblutet und es fördert die Neubildung von Hautzellen





Feuchtigkeitsspendende Haarmaske

Zutaten (mittellange Haare):

- 3 EL Joghurt / Pflanzenjoghurt
- 1 EL Amla (optional) – entfettet das Haar, fördert Glanz, stärkt die Haarstruktur
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Tropfen ätherisches Rosmarin / Basilikum Öl (optional) – stärkt die Haarwurzeln

Anwendung:

1. verrühre den Joghurt mit dem Honig und evtl. etwas Olivenöl zu einer cremigen Mischung
2. gib – falls vorhanden – die optionalen Zutaten hinzu
3. trage die Maske liebevoll auf dein feuchtes Haar auf
4. lasse die Haarkur 20 Minuten einwirken – gönne dir dabei ruhig eine Tasse Tee
5. spüle die Maske zunächst mit klarem Wasser ab und wasche sie dann am besten mit einem Natur-Shampoo aus



Sanftes Körper-Peeling



Zutaten (für eine Anwendung):

- 100 g Mandeln gemahlen
- 50 g Kokosöl
- 1 Avocado
- 50 g feines Salz
- je 4 Tropfen ätherisches Geranien und Lavendel Öl(optional)

Anwendung:

1. vermische zunächst die trockenen Zutaten in einer kleinen Schüssel
2. püriere die Avocado mit dem Kokosöl und gib die cremige Masse zu den trockenen Zutaten.
3. Gebe zum Schluss die ätherischen Öle hinzu

