



meine 3 Lieblingsrezepte für samtweiche Haut



PREVENT
LIFESTYLE

diy

KURKUMA GESICHTSMASKE FÜR STRAHLENDE HAUT

ZUTATEN

- 2 Esslöffel Mehl*
 - 3-5 Tropfen Turmeric Öl
 - 3 Esslöffel Joghurt
 - Ein paar Tropfen Honig
- *Normales Mehl, Reismehl or gemahlene Haferflocken funktionieren.

ANLEITUNG

1. Mixe das Mehl, Turmeric Öl, Joghurt und Honig in einer kleinen Schüssel bis eine Paste entsteht.
2. Trage eine dünne Schicht auf dein Gesicht auf. Lass es für 20 Minuten einwirken.
3. Wasche dein Gesicht sanft mit Wasser um die Paste zu entfernen.
4. Trage am Ende deine Lieblingsgesichtscreme für Feuchtigkeit auf.





Nährendes Gesichtsserum

10 📌 YARROW POM
10 📌 FRANKINCENSE
10 📌 COPAIBA
10 📌 TEA TREE
5 📌 CYPRESS
5 📌 LAVENDER
5 📌 GERANIUM
2 📌 BLUE TANSY



» GEBE DIE ÖLE IN EINE 30ML FLASCHE UND
FÜLLE SIE MIT JOJOBA- ODER AVOCADOÖL AUF.
TÄGLICH AUF DIE GEREINIGTE HAUT EINMASSIEREN.

**PREVENT
LIFESTYLE**

DIY Body Butter

ANLEITUNG:

1. Erwärme Kokosöl, Shea Butter und Kakao Butter über einem heißen Wasserbad bis alles geschmolzen ist.
2. Füge das Jojoba Öl hinzu und verrühre alles miteinander.
3. Nimm es von der Platte und lasse die Masse ca. 10 Minuten abkühlen. Gib alles in eine Schüssel und stelle diese abgedeckt für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank.
4. Schlage die Masse mit einem Handrührgerät für ca. 5 Minuten bis die Farbe wechselt und die Konsistenz luftig wird. Gib den Vanille Extrakt und die ätherischen Öle hinzu und mische nochmals alles gut durch.
5. Fülle die Masse in ein Schraubglas.

ZUTATEN:

- ¼ Tasse Kokosöl, fest
- ¼ Tasse Shea Butter
- ¼ Tasse Kakao Butter
- ¼ Tasse Jojoba Öl
- 1 TL Vanille Extrakt
- 35 Tropfen Wild Orange Öl
- 5 Tropfen Ylang Ylang Öl



PREVENT
LIFESTYLE