



PFLEGE - GUIDE



DEIN WEGWEISER FÜR  
HEALTHY  
AGING





# Welcome Beauty

Wie schön, dass du dich und deinen Körper ganzheitlich nähren, reinigen und pflegen möchtest.

Mit diesem Guide bekommst du nicht nur einen Wegweiser für holistische Beautyroutinen und natürliche Kosmetikprodukte an die Hand, sondern auch viele DIY-Rezepte, um Haut und Haar von außen zu nähren. Du wirst überrascht sein, wie einfach, schnell und kostengünstig das möglich ist.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken einer ganzheitlichen Healthy Aging Praxis.

# Contents

02 - 12

## BEAUTIFUL FACE

Die Essentials für eine natürliche Gesichtspflege.

13-16

## BEAUTIFUL BODY

Die Basics, um deinen Körper ganzheitlich zu verwöhnen.

17-20

## BEAUTIFUL HAIR

Hacks für eine gesunde Mähne.

21-28

## DIY-KOSMETIK

Natürliche Rezepte für Haut und Haar.

29

## EMPFEHLUNGEN

All die Helferlein, die dich bei deiner neuen Beautyroutine unterstützen.



# HOW TO USE THIS GUIDE

Nutze die Inhalte dieses Guides, um deine individuellen Bedürfnisse von Haut und Haar besser kennenzulernen.

Das bedeutet nicht, dass du deine Beautyroutinen von jetzt auf gleich komplett umstellen musst. Verwende die Infos vielmehr als Wegweiser und Inspiration. Experimentiere mit den Anleitungen und Rezepten, während du wahrnimmst, was deinem Körper wirklich gut tut.

Die DIY-Rezepte und alle genannten Produkte findest du am Ende des Guides.

QUESTIONS?

[info@stefaniekofnyt.com](mailto:info@stefaniekofnyt.com)

[www.stefaniekofnyt.com](http://www.stefaniekofnyt.com)

 @stefie\_

# Beautiful Face

---

## Reinigung

Bei Reinigungsprodukten darfst du darauf achten, dass sie sanft sind und der Haut nicht die komplette Feuchtigkeit und alles Fett wegnehmen. Sonst ist der hauteigene Schutz aufgehoben und die Talgproduktion wird durch zu starke Tenside und/oder Emulgatoren aus der Balance gebracht.

Wenn du eine unkomplizierte Haut hast und dich nicht schminkst, kannst du zur Reinigung auch einfach warmes Wasser verwenden.

## Problemhaut

Zur Reinigung von Problemhaut und zum Abschminken eignet sich Rosenwasser (auch Blütenwasser, Pflanzenwasser oder Hydrolat). Es ist im Grunde das gesammelte Kondenswasser, das bei der Produktion von ätherischen Ölen anfällt. Nutze es zur täglichen Gesichtereinigung und zum Abschminken. Einfach aufs Wattepad damit und los gehts.

Du kannst zur Reinigung auch ein gutes Bioöl verwenden. Jojobaöl eignet sich besonders zur Reinigung bei wasserfestem Make-Up.

**TIPP: HYDROLATE ALS VORRAT AM BESTEN IM KÜHLSCHRANK VERWAHREN. MAN ERKENNT, DASS DIESE VERDORBEN SIND, WENN DIE FLÜSSIGKEIT SCHLIEREN BILDET, SICH VERFÄRBT ODER DER GERUCH SICH VERÄNDERT.**

# Detox an Ort und Stelle!

Eine gesunde Haut will gut mit Sauerstoff versorgt sein. Sauerstoff jedoch kann nur mit Hilfe von CO<sub>2</sub> in die Zellen gelangen (Bohr-Effekt). Somit bewirkt CO<sub>2</sub> im richtigen Verhältnis zum Sauerstoff auch immer die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff. Eine CO<sub>2</sub>-Maske versorgt die Haut genau am Ort des Problems mit CO<sub>2</sub> und einem durchblutungsfördernden Reiz sowie mit wichtigen Nährstoffen. Außerdem fördert sie die Entgiftung.

2-3 Mal wöchentlich angewandt hilft sie bei grobporiger Haut und Mitessern, Unreinheiten, Cellulite oder Schwellungen im Gesicht.

## **WIRKWEISE**

Kombiniert man eine CO<sub>2</sub> liefernde Komponente (z. B. Natriumhydrogencarbonat) im Wasser mit einer Säure (z.B. Ascorbinsäure), entsteht CO<sub>2</sub>. Das CO<sub>2</sub> sprudelt auf und beginnt, in die Luft zu entweichen. Das entstandene CO<sub>2</sub> (Kohlenstoffdioxid) wirkt entgiftend, durchblutungsfördernd und als Antioxidans auf die Haut.

DAS REZEPT FÜR DIE DETOX-MASKE FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.



# Säure-Basen-Balance

Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt braucht unser Organismus und unsere Haut basische Mineralien. Sind diese ausreichend vorhanden, macht sich dies durch natürliche Schönheit und eine positive Ausstrahlung bemerkbar.

Der mineralienreiche Kaolin-Ton ist dafür bekannt, die Haut zu entgiften und zu entschlacken. Kaolin ist eine Kalium-Silikat-Verbindung und eisenfrei, woraus eine weiße Farbe resultiert. Die Mineralerde ist besonders reich an Magnesium.

Eine Tonerdemaske aus Kaolin ist wirksam bei der Entfernung von porenverstopfenden Verunreinigungen, wie Staub, Schmutz und abgestorbener Haut, die sich auf der Hautoberfläche ansammeln können. 1-2 Mal wöchentlich angewandt, eignet sie sich besonders für trockene Haut.

## **WIRKWEISE**

Durch ihren hohen Mineralstoffgehalt entfernt die Maske die oberste verhornte Hautschicht und wirkt so wie ein sanftes Peeling ohne die Haut zu irritieren. Sie absorbiert überschüssigen Talg, lockert Unreinheiten und sorgt damit für ein klares, reines Hautbild. Ihre entzündungshemmenden Wirkstoffe beruhigen die Haut und fördern die Hautbalance.

DAS REZEPT FÜR DIE BASISCHE MASKE FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.

# Pflege

Pflege ist immer individuell! Deine Pflegeroutine kann sich im Laufe des Jahres bzw. abhängig von den Umweltbedingungen auch ändern, deshalb sei experimentierfreudig und finde heraus, was dir persönlich gut tut.

Folgenden Schritte in der Gesichtspflege ergänzen sich sehr gut:

1. NÄHRSTOFFE
2. FEUCHTIGKEITSPFLEGE
3. REICHHALTIGE PFLEGE
4. SONNENSCHUTZ

## Nährstoffe

### **VITAMIN A, C & E**

Durch ein Serum mit den Vitaminen A, C und E wird die Haut reichhaltig mit Nährstoffen und Antioxidantien versorgt, was vor allem bei Mitessern und groben Poren, aber auch einigen anderen Hautproblemen wichtig ist. Es kann ebenfalls auf Cellulite-betroffene Stellen aufgetragen werden.

**VORSICHT: SEREN MIT VITAMIN C KÖNNEN DIE HAUT SONNENEMPFINDLICH MACHEN!**



# Feuchtigkeit

## **HYALURONSÄURE**

Zur Versorgung mit Feuchtigkeit eignet sich Hyaluronsäure optimal. Abhängig von der Molekülgröße kann Hyaluron in die tieferen Schichten der Haut vordringen und dort die Feuchtigkeit wieder erhöhen, wodurch die Haut praller, fester und straffer wirkt. Hyaluronsäure kann daher sowohl vorbeugend gegen Falten eingesetzt werden, aber auch, um die Tiefe von schon vorhandenen Falten zu reduzieren. Sie kann die Hautelastizität verbessern, bei verschiedenen Hauterkrankungen das Spannungsgefühl der Haut verringern und auch gegen Hautrötungen und Verbrennungen wirken. Hyaluron ist außerdem am UV-Schutz der Haut beteiligt.

Vitamin B3 hilft der Haut, Feuchtigkeit zu halten und versorgt sie mit Nährstoffen.

**TIPP: HYALURONGEL LÄSST SICH AUCH HERVORRAGEND FÜR EINE GUA SHA GESICHTSMASSAGE EINSETZEN.**

## **ALOE VERA**

Echte Aloe Vera zählt zu den ältesten und inzwischen auch bekanntesten Heilpflanzen der Erde. Ihre Blätter bestehen zum Großteil aus Wasser. In ihrem Gel befinden sich viele wertvolle Nährstoffe, unter anderem Vitamin A, C und E sowie einige B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kupfer, Magnesium, Mangan und Zink, außerdem Aminosäuren und Enzyme. Das Gel spendet Feuchtigkeit, hemmt Entzündungsprozesse und macht die Haut elastisch. Es verbessert die Wundheilung und Regeneration der oberen Hautschichten.

Frische Blätter gibt es ab und an in Bioläden (beispielsweise denn's), ansonsten kann man sie im Internet beziehen. Kühl und dunkel gelagert halten sie sich mindestens 3 Wochen (zum Teil auch deutlich länger). Einfach eine Scheibe abschneiden und damit direkt das Gesicht bestreichen. Evtl. einmassieren.

## **METHYLENBLAU**

Amerikanische Forscher der University of Maryland haben in einer aktuellen Studie herausgefunden, dass Methylenblau (MB) menschliche Hautzellen sichtbar und vor allem dauerhaft verändern kann. Dabei verlangsamt der Farbstoff nicht nur die Hautalterung, sondern beschleunigt auch die Zellteilung. Die Feuchtigkeitsbindung in der Haut wird erhöht und Entzündungen heilen schneller ab und das Hautbild wird insgesamt dicker und praller.

MB-Hautspray wirkt antioxidativ, verringert somit freie Radikale in der Haut und kann deshalb Falten reduzieren. Die Firma Urgeist hat in Deutschland das erste MB-Hautspray unter dem Namen Anima auf den Markt gebracht. Es gibt ebenfalls eine Variante mit dem Wirkstoffverstärker DMSO.

Anwendung: Von dem Spray gibst du nach der Gesichtereinigung 1-2 Sprühstöße in deine Hand (nicht direkt aufs Gesicht sprühen, da sonst leicht etwas daneben gehen kann) und massierst es sanft im Gesicht und Dekollete ein.

**VORSICHT: METHYLENBLAU IST EIN FARBSTOFF. ACHE PENIBEL DARAUF, DASS DAS SPRAY NICHT AUF STOFF GELANGT, DA ES SICH NICHT MEHR AUSWÄSCHT. SOLLTE ES AUF KERAMIKOBERFLÄCHEN IM BAD TROPFEN, KANNST DU ES MEIST MIT ETWAS ESSIG ODER EINEM METALLSCHWAMM WIEDER ENTFERNEN.**



EYE LOVE IT

# AUGENPADS

Wiederverwendbare Silikonpads ermöglichen in Kombination mit Seren oder Hyaluron eine noch intensivere Hautpflege. Durch das Einschließen der Pflegeprodukte wird die Haut optimal mit den wertvollen Inhaltsstoffen versorgt. Die Pads verhindern das Verdunsten der Pflege und schließen Wärme ein, wodurch sie noch tiefer in die Haut einziehen kann.

Gemeinsam mit Mäusedornextrakt wird die Mikrozirkulation der Haut angeregt und es werden Schwellungen, Augenringe und kleinere Fältchen unter den Augen sichtbar reduziert.

## ANWENDUNG

Mixe einen Pumpstoß ACE-Serum bzw. Hyalurongel (oder beides zusammen) mit dem Finger in deiner Handfläche und gib optional 1-2 Tropfen Mäusedornextrakt hinzu. Trage die Pflege großflächig unter deinen Augen auf und klebe die Augenpads darüber. Einwirkzeit 10 bis 15 Minuten oder länger.

# Reichhaltige Pflege

## **TALLOW**

Tallow ist Rindernierenfett von grasgefütterten Tieren. Tallow ist unserem eigenen Hauttalg sehr ähnlich, sodass unsere Haut es gut verwerten kann. Es durchfeuchtet und beruhigt die Haut, enthält viele Antioxidantien und hilft dabei, Hautschäden zu reparieren. Besonders im Winter eignet sich Tallow hervorragend für den Schutz vor Kälte und bei trockener Haut.

## **ÖLE**

Für trockene Haut: Olivenöl, Kokosöl, Kakaobutter, Sheabutter.

Für alle Hauttypen/leichtere Öle: Jojobaöl, Squalan.

Jojobaöl wird aufgrund seines Namens oft fälschlicherweise der Kategorie der Öle zugeordnet, ist aber tatsächlich ein flüssiges Wachs, welches aus den Samen des Jojobastrauches gewonnen wird. Es ist nicht fettend, antibakteriell und geruchsneutral. Es dringt sehr gut in die Haut ein, versorgt sie mit Feuchtigkeit und hat ebenfalls antioxidative Eigenschaften.

Squalan ist Bestandteil des hauteigenen Talgs und eignet sich nicht nur als Hautcremeersatz, sondern auch zum Abschminken.

Die Öle kannst du ergänzen durch ein paar Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl (z.b. Rose (zellerneuernd, feuchtigkeitsspendend und durchblutungsfördernd), Kamille (hautberuhigend und pflegend, feuchtigkeitsspendend), Karottensamenöl (kann die Vitamin A-Versorgung der Haut unterstützen).

**ACHTUNG: DIE ÄTHERISCHEN ÖLE TEEBAUM, GRANATAPFEL, GRAPEFRUIT UND LAVENDEL WIRKEN ÖSTROGENBILDEND. ÖL AUS ZITRUSFRÜCHTEN SOLLTEST DU EBENFALLS NICHT VERWENDEN, DA ES DIE HAUT SONNENEMPFINDLICH MACHT. BEI DER VERWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN GILT GENERELL: WENIGER IST MEHR.**

# Sonnenschutz

## **ASTAXANTHIN**

SonnenSCHUTZ ist genauso wichtig wie das SonnenLICHT selbst. Konventioneller Sonnenschutz gehört zu den Pflegeprodukten mit den meisten problematischen Inhaltsstoffen. Um Sonne zu tanken und gleichzeitig die körpereigene Vitamin D Produktion ohne Sonnenbrand genießen zu können, gilt es, körpereigenen Sonnenschutz aufzubauen. Astaxanthin ist dafür das Mittel der Wahl. Das Carotinoid ist ein effektives Antioxidans, schützt die Haut von Innen vor Schäden durch UV-Strahlung und sorgt für einen schönen Teint.

Einnahme: Die Einnahme beginnt bereits einen Monat bevor du regelmäßig in der Sonne bist (zum Beispiel vor dem Urlaub), bzw. bevor die Sonnenintensität jahreszeitenbedingt zunimmt.

Dosierung: Für normale Haut: 8 mg Astaxanthin täglich einen Monat zum Aufbau. Für helle Haut 12 mg Astaxanthin. Während intensiver Sonneneinstrahlung/Hochsommer wird die Menge verdoppelt. Astaxanthin lagert sich in die Hautzellen ein und der Sonnenschutz erhöht sich so mit der Zeit. Wenn die Sonne wieder schwächer wird (etwa ab September in Deutschland), Einnahme und damit den Schutz "auslaufen" lassen.

## **SONNENCREME**

Ob die Haut aber allein durch eine gute Versorgung mit diesen Nährstoffen ausreichend vor Sonne geschützt werden kann, ist fraglich. Der individuelle Bedarf an Sonnenschutz hängt nämlich von vielen Faktoren ab: Helle oder dunkle Hautfarbe, Stärke der Sonneneinstrahlung, Gewöhnung der Haut an Sonne und die tatsächliche Nährstoffversorgung der Haut.

Für einen langen Aufenthalt in der Sonne empfiehlt sich deshalb zusätzlich eine natürliche, mineralische Sonnencreme auf Basis von Zinkoxid ohne Nanotechnologie, da das gesundheitlich unbedenklich ist. Eine Alternative kann auch Kokosöl darstellen. Es besitzt einen LSF von 8.

# Mundhygiene

## **XYLITOL**

Xylitol (Birkenzucker) kann wissenschaftlich bewiesen die Entstehung von Karies verhindern und bestehende Kariesschäden reduzieren. Da es nicht von Karies verursachenden Bakterien verstoffwechselt werden kann, entzieht es ihnen die Lebensgrundlage und ermöglicht eine Remineralisierung des angegriffenen Zahnschmelzes durch den natürlichen Speichelfluss.

In Kombination mit Natron werden Säuren im Mund neutralisiert und können den Zahnschmelz nicht mehr angreifen.

Aus diesem Grund ist eine selbstgemachte Mundspülung aus beiden Zutaten die ideale Grundlage für gesunde Zähne und frischen Atem.

DAS REZEPT FÜR DAS MUNDWASSER FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.



QUICK CHECK

# TOX FOX APP

Industriell hergestellte Kosmetika, egal ob für Haut oder Haar, sind leider oft voll mit Stoffen, die hormondisruptiv wirken, Allergien auslösen können oder als potenziell krebserregend gelten. Ein paar dieser schädlichen Inhaltsstoffe hier und da kann der Körper verkraften, aber die Summe macht letztendlich das Gift. Die simpelste Methode, um ein gesundes Hautbild zu unterstützen, ist deshalb der Verzicht auf Toxine sowie schlechte und bedenkliche Inhaltsstoffe.

Wenn du doch einmal auf konventionelle Kosmetik zurückgreifen musst, dann prüfe die Produkte vor dem Kauf auf toxische und hormondisruptive Substanzen. Das geht direkt im Geschäft durch das Scannen des Barcodes mit der kostenlosen Tox Fox App.

# Beautiful Body

---

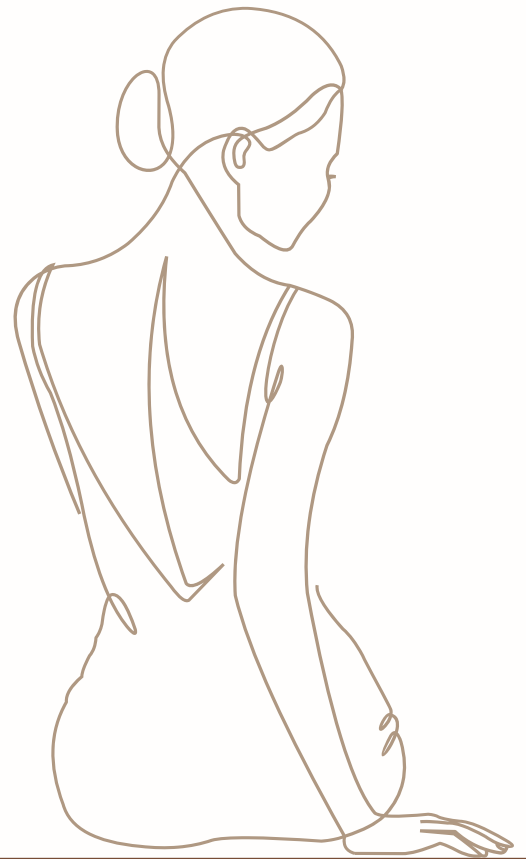
## Reinigung

### **SCHWARZE SEIFE**

Feste Seife ist ein wahres Multitalent und kann nicht nur zum Händewaschen, sondern auch zum Duschen und Rasieren verwendet werden. Während Flüssigseife oder Duschgel in der Regel aus problematischen Inhaltsstoffen besteht, wird feste Seifen meist aus Naturprodukten hergestellt und schont darum sowohl deine Haut als auch die Umwelt.

Schwarze Seife besteht dabei nur aus Sheabutter und Pflanzenasche. Sie reinigt schonend mit einer schönen Schaumbildung, pflegt und beruhigt die Haut gleichzeitig durch die in der Sheabutter enthaltenen Vitamine.

Zur optimalen Aufbewahrung eignet sich ein Seifensäckchen aus Sisal und Baumwolle.





## **PEELING-HANDSCHUH**

Ein traditioneller Hamam-Peelinghandschuh entfernt abgestorbene Hautzellen und regt die Hautatmung sowie die Durchblutung an. Die Haut wird weich und geschmeidig und durch das Abtragen der alten Hautschicht werden Nährstoffe besser aufgenommen und über die Haut kann wieder besser entgiftet werden.

Er eignet sich besonders bei trockener Haut, Cellulite und Dehnungsstreifen.

Anwendung: Um die äußeren, toten Hautschichten gut abreiben zu können, wird die Haut ca. 5-15 Minuten lang in der Badewanne oder während der Dusche eingeweicht. Mit dem feuchten Peelinghandschuh reibst du dann an der entsprechenden Hautstelle mit gleichbleibendem, mittlerem Druck wiederholt von oben nach unten bis sich Hautröllchen lösen. Es ist wichtig, keine Kreisbewegungen zu machen, da sie keinen solchen Peeling-Effekt produzieren.

Der Handschuh kann auch im Gesicht angewendet werden, allerdings solltest du damit nur sanft über die Haut streichen.

**TIPP: PEELING-HANDSCHUHE SOLLTEN NICHT IN DIE WASCHMASCHINE GEGEBEN WERDEN, AUSSER DIE GEBRAUCHSANLEITUNG DES PRODUKTES EMPFIEHLT ES EXPLIZIT. DAS REGELMÄSSIGE SPÜLEN UNTER FLIESSEND WARMEM WASSER BZW. AB UND ZU EINE HANDWÄSCHE MIT FEINWASCHMITTEL REICHEN AUS.**

# Pflege

## **JOJOBAÖL**

Anwendung: Jojobaöl direkt nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und anschließend nur leicht abtrocknen, so dass nicht das ganze Öl vom Handtuch wieder aufgenommen wird. Es zieht schnell ein ohne „nachzufetten“. Du kannst es auch etwas aufpeppen, indem du ätherische Ölen deiner Wahl hinzugibst.

## **BODYBUTTER**

Eine Bodybutter ist einfach herzustellen und pflegt vor allem trockene Haut im Winter. Sie besteht aus drei Komponenten:

Sheabutter - versorgt Haut mit Feuchtigkeit und macht sie zart und weich. Sie wirkt hautberuhigend und enthält reichhaltige Fettsäuren und Vitamin E.

Kakaobutter - wirkt hautverbessernd und stärkt die hauteigene Elastizität. Sie enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren.

Kokosöl - wirkt feuchtigkeitsspendend, antimikrobiell, antiviral und antimykotisch. Außerdem besitzt es Lichtschutzfaktor 7.

**DAS REZEPT FÜR DIE BODYBUTTER FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.**



FULL BODY DETOX

# TROCKENBÜRSTEN

Die Trockenbürste wirkt nicht nur durchblutend, sondern hilft, lokal durch von Hand gesetzte wiederholte Streichbewegungen von außen, den Lymph- und Blutfluss im Körper in Schwung zu bringen.

## ANWENDUNG

Am besten fängst du dort an, wo die Lymphknoten sitzen, um erst einmal die Transportkanäle freizubekommen. Die meisten befinden sich in den Achseln und der Leiste. Du beginnst, die Bürste mit kurzen Streichbewegungen Richtung Achsel zu bewegen. Das ganze mit etwas Druck. Dann setzt du am Ellenbogen an und streichst weiter mit kurzen Bewegungen nach oben Richtung Achsel. Gehe tiefer in Richtung deiner Hände und streiche aufwärts. Bewege deine Lymphe so Stück für Stück zu den Lymphknoten hinauf.

Auf die gleiche Weise transportierst du die Lymphe aus den Beinen Richtung Becken. Auf Bauch und Brust kannst du Kreisbewegungen durchführen. Die Anwendung kann so lange (oder kurz) durchgeführt werden, wie es sich für dich gut anfühlt. Eine Frequenz von 3-5 Bürstenstrichen an jeder gewünschten Hautpartie wäre ein guter Startpunkt. Da Trockenbürsten aktivierend wirkt, mache es am besten morgens nach dem Aufstehen.

# Beautiful Hair

---

## Reinigung

### **EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN**

Wirklich natürliche Shampoos arbeiten mit Effektiven Mikroorganismen: Die Struktur der Haare und der Haut wird dadurch erneuert, verbessert und die Flora instand gehalten. Die Shampoos dienen der Tiefenreinigung und der Entschlackung, da der Körper zur Ausscheidung belastender und überschüssiger Stoffe angeregt wird. Gleichzeitig wird das Haar mit fehlenden Proteinen, Aminosäuren und Vitaminen versorgt und gekräftigt.

Auf der Seite von EM-Chiemgau hast du einen Überblick über die Shampoos und ihre Wirkung. Wähle die Sorte komplett nach Intuition aus und bestelle bestenfalls zwei Verschiedene, da sie ihre Wirkung am besten entfalten, wenn sie ab und an gewechselt werden. Sie sind sehr ergiebig.

Anwendung: Die Bakterien benötigen 1-4 Wäschen, um das Haar von allem Schmutz zu befreien. Beim ersten Mal solltest du eine Entgiftungswäsche mit 4-6 Durchgängen machen. Auftragen lässt dich das EM-Shampoo am besten mit einer Applikatorflasche. Einfach vier Pumpstöße in die Flasche und mit ca. 30ml Wasser auffüllen. Das ganze dann schaumig schütteln und pro Durchgang die Hälfte vom Flascheninhalt auftragen und einmassieren. Bei dichtem, dicken Haar entsprechend mehr Inhalt auftragen. Wenn du kurzes Haar hast, bzw. nur deinen Ansatz waschen möchtest, benötigst du keine Applikatorflasche. Dann einfach 2 Pumpstöße in die Hände und ins Haar einmassieren. Bei den ersten Durchgängen ist es nicht ungewöhnlich, dass das Shampoo nicht schäumt. Das Zeichen, dass aller Schmutz weggewaschen wurde, ist, wenn es beginnt auf dem Kopf richtig zu schäumen.

# Feuchtigkeit

## **LEINSAMENGEL**

Leinsamengel spendet gleichzeitig Feuchtigkeit, bekämpft Frizz und versorgt das Haar mit wertvollen Nährstoffen. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren stärken dünne und strähnige Haare und verbessern die Elastizität. Das Gel bildet einen dünnen Film, der leicht in die Haare eindringen kann. So hilft es dabei, Locken zu definieren, ohne sie zu verkleben und macht die Haare glänzender und geschmeidiger.

Es eignet sich für alle Haartypen: Locken, glatte Haare, trockene Haare und feine Haare.

DAS REZEPT FÜR DAS GEL FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.

## **SPÜLUNG**

Vor allem trockenes Haar profitiert von einer Spülung aus Ulmenrinde und Eibischwurzel. Die Pflanzen besitzen einen hohen Schleimstoffanteil und eignen sich daher sehr zur Feuchtigkeitspflege. Die Kräuter lindert außerdem Beschwerden bei trockener, juckender oder schuppiger Kopfhaut.

DAS REZEPT FÜR DIE SPÜLUNG FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.

# Pflege

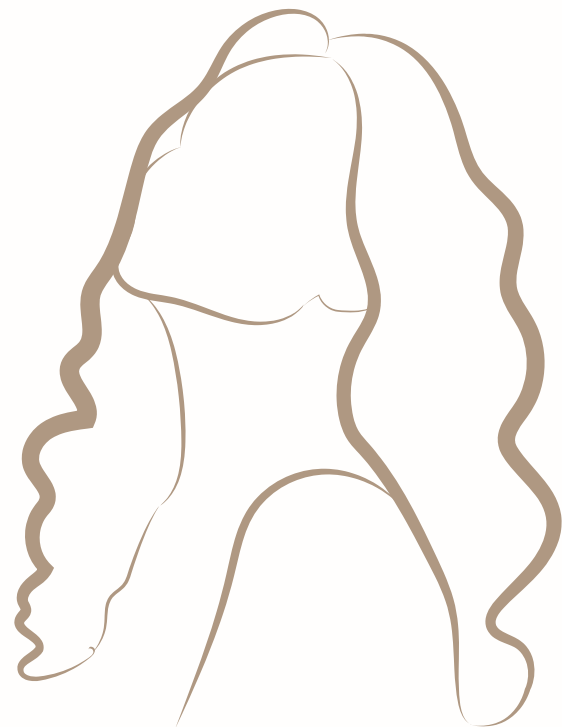
## **ALOE VERA HAARKUR**

Aloe besitzt einen hohen Wassergehalt und der pH-Wert der Pflanze ist dem Haar sehr ähnlich, weshalb es deine Kopfhaut nicht durcheinanderbringt (wie es z.B. Apfelessig tun kann). Das Gel ist reich an Phytonährstoffen, die als Antioxidantien agieren und somit eine entzündungshemmende, beruhigende, feuchtigkeitsspendende und schützende Wirkung auf dein Haar haben. Die Enzyme in Aloe Vera heilen und reparieren geschädigtes Haar und verbessern somit die Gesundheit der Haarfollikel und fördern Haarwachstum.

Seidenprotein versorgt dein Haar gleichzeitig mit wichtigen Bausteinen, um es zu stärken und zu reparieren.

Die Kur eignet sich für alle Haartypen: Locken, glatte Haare, trockene Haare und feine Haare.

DAS REZEPT FÜR DIE KUR FINDEST DU AM ENDE DES GUIDES.





SCHÖNHEITSSCHLAF

# SEIDENKISSEN

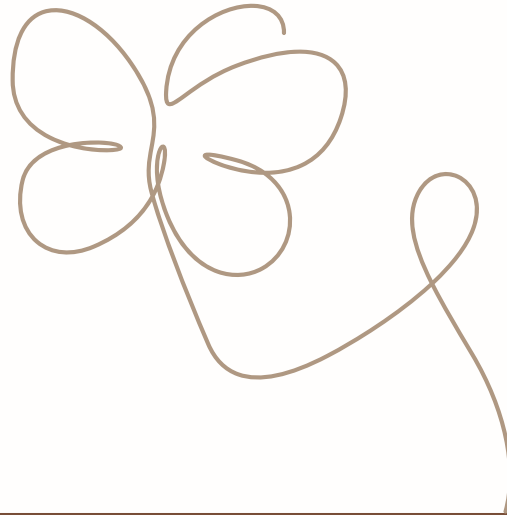
Ein Kissenbezug aus Seide ist einer der etwas luxuriöseren Geheimtipps. Seide besitzt natürliche Anti-Aging-Eigenschaften, hält deine Haut mit Feuchtigkeit versorgt und deine Haare - besonders Locken, rauhen über Nacht nicht so auf und Knoten werden verhindert.

Der größte Benefit an Seide ist, dass sie weniger Feuchtigkeit aufnimmt als Baumwolle. So bleiben Pflegeprodukte, die abends aufgetragen werden, auf der Gesichtshaut und werden nicht von dem Kissenbezug aufgenommen. Außerdem wirkt Seide antibakteriell und antifungizid, wodurch Pickeln und Hautunreinheiten vorgebeugt wird.

TIPP: BEZÜGE AUS MAULBEERSEIDE SIND QUALITATIV SEHR HOCHWERTIG UND LANGLEBIG.

EINE NATÜRLICHE PFLEGE SCHÜTZT HAUT UND HAAR VOR  
SCHÄDLICHEN UMWELTEINFLÜSSEN UND VERSORGT SIE  
ZEITGLEICH MIT FEUCHTIGKEIT, ANTIOXIDANTIEN, NÄHRSTOFFE  
UND CO-FAKTOREN, DIE SIE FÜR DEN AUFBAU BRAUCHEN.

# DIY Kosmetik



---

Das A und O bei der eigenen Kosmetikherstellung ist sauberes Arbeiten. Das heißt, Reinigung und Desinfektion der Oberflächen, Rührutensilien, Bechergläser, Kosmetikgefäße und natürlich auch der Hände, sodass die hergestellten Produkte möglichst nicht verunreinigt werden. Die Werkzeuge und Gefäße sind also vorher mit Alkohol oder heißem Wasser zu desinfizieren. Du benötigst jedoch keine Sterilität wie in Labor-Räumen.

Einige der Produkte sind anfällig für Verkeimung und können deiner Haut dann schaden. Daher verwende, wenn du in größeren Mengen arbeitest, einen Konservierungsstoff wie hochprozentigen Alkohol oder Weingeist. Du kannst aber auch kleinere Mengen ohne Konservierung herstellen und sie zeitnah aufbrauchen.

Wenn du etwas auf Vorrat herstellst, lagere es im Kühlschrank und entnehme nur eine kleine Menge für die Woche.



# Basische Maske

BEI GROBPORIGER, EMPFINDLICHER, FETTIGER HAUT,  
UNREINHEITEN, 1-2X WÖCHENTLICH ANWENDEN.

---

## ZUTATEN

1 EL Kaolin, 1 EL Wasser, Pinsel

Alternative zum Wasser: Joghurt, Aloe Vera Gel, optional: 1 Tropfen Silizium Orthokieselsäure, 2-3 Tropfen Jojobaöl oder Squalan

## ZUBEREITUNG

Verrühre alle Zutaten in einem kleinen Gefäß bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die angegebene Menge reicht fürs Gesicht. Verdopple die Menge, wenn du auch Hals und Dekolleté pflegen möchtest. Mische die Zutaten und achte darauf, dass das Kaolin nicht mit einem Metalllöffel in Berührung kommen sollte. Der Kontakt mit Metall kann nämlich Oxidationsprozesse auslösen und die Erde entwerten. Nutze stattdessen Plastik, Glas, Holz oder Keramik.

## ANWENDUNG

Trage die Maske mit einem Pinsel auf das gereinigte Gesicht, Hals und Dekolleté auf. Lasse sie für ca. 10 Minuten einwirken, bzw. so lang, bis sie angetrocknet ist und wasche sie mit warmem Wasser ab. Anschließend ist deine Haut optimal vorbereitet, um eine Pflege aufzunehmen.

TIPP: DU KANNST DAS KAOLIN AUCH ALS BADEZUSATZ VERWENDEN. GIB DAZU EINFACH 500 BIS 1000 GRAMM DER HEILERDE INS BADEWASSER.

# CO<sub>2</sub>- Gesichtsmaske

BEI GROBPORIGER HAUT/MITESSERN, UNREINHEITEN, CELLULITE, SCHWELLUNGEN IM GESICHT 2-3X WÖCHENTLICH ANWENDEN.

---

## ZUTATEN

1/2 EL Heilerde, 1/2 EL Kollagen, 1/2 TL Natron, 1/2 TL Harnstoff, 1/4 TL Alginat (zur Verdickung), 1/2 TL Ascorbinsäure, optional: 1 Msp. gemahlene Kelp Algen (einfach die Kapseln aufmachen und den Rest für den Jodhaushalt supplementieren), evtl. einen Pinsel

## ZUBEREITUNG

Verrühre alle Zutaten in einem kleinen Gefäß - evtl. werden ein paar Tropfen Flüssigkeit mehr benötigt. Die angegebene Menge reicht für Gesicht, Hals und Dekolleté. Die CO<sub>2</sub>-Maske kannst du natürlich auch an anderen Körperstellen anwenden, z.b. auf den Oberschenkel bei Cellulite. Dazu musst du die Menge entsprechend erhöhen. Die Ascorbinsäure gibst du am besten erst hinzu, kurz bevor du sie aufträgst.

## ANWENDUNG

Solange die Maske sprudelt, wird am meisten CO<sub>2</sub> freigesetzt. Daher solltest du sie sofort auf dein gereinigtes Gesicht bzw. die Körperstelle auftragen (Augen und Lippen aussparen!). Zum Auftragen eignet sich ein Pinsel am besten. Meist kribbelt und prickelt die Maske etwas und fühlt sich leicht warm an. Trage die Maske für 20 Minuten und wasche sie mit warmem Wasser ab. Anschließend ist deine Haut optimal vorbereitet, um eine Pflege aufzunehmen.

TIPP: DU KANNST AUCH EINE GRÖßERE MENGE DER TROCKENZUTATEN ANMISCHEN UND BEI BEDARF DIE FLÜSSIGKEIT DAZU GEBEN. ACHE PENIBEL DARAUF, DASS DIE MISCHUNG TROCKEN LAGERT, DA SIE SONST WASSER ANZIEHT UND VERDERBEN KANN.

# Mundwasser

DIE PERFEKTE KARIESVORSORGE UND GRUNDLAGE FÜR FRISCHEN ATEM.

---

## ZUTATEN

250 ml gefiltertes Wasser (alternativ lauwarmes Wasser abgekocht), 20 g Xylitol, 1 Teelöffel Natron, 4 Tropfen Ätherisches Öl (z.B. Pfefferminze, Grapefruit, Zitrone), kleine Glasflasche

## ZUBEREITUNG

Natron und Xylitol in eine Flasche geben, das lauwarme Wasser hinzugeben und kräftig schütteln. Durch die Wärme lösen sich die Bestandteile leichter auf. Anschließend gibst du das ätherische Öl hinein und schüttelst nochmals kurz auf.

## ANWENDUNG

Nimm am besten nach dem Zähneputzen aber gern auch zwischendurch einen kleinen Schluck in den Mund. Spüle deine Zähne ca. eine Minute kräftig von allen Seiten. Danach kannst du die Flüssigkeit einfach ausspucken. Ein Nachspülen mit Wasser ist nicht notwendig, sondern sogar kontraproduktiv. Der Schutzfilm aus Xylitol würde in diesem Fall nämlich wieder entfernt.

Das Mundwasser ist mindestens 4 Wochen haltbar.

TIPP: UM PLATZ ZU SPAREN, KANNST DU DIE MUNDSPÜLUNG FÜR REISEN IN PULVERFORM VORBEREITEN UND ERST BEI GEBRAUCH WASSER HINZUGEBEN.

# Bodybutter

LEGT SICH WIE EIN SCHUTZSCHILD UM DEINE HAUT UND VERSORGT SIE GLEICHZEITIG MIT FEUCHTIGKEIT UND NÄHRSTOFFEN.

---

## ZUTATEN

50g Sheabutter, 25g Kakaobutter, 25g Kokosöl, 1EL Jojobaöl, ca. 10-15 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl

## ZUBEREITUNG

Sheabutter, Kakaobutter und Kokosöl im Wasserbad oder auf der Heizung schmelzen und das Jojobaöl hinzugeben. Alles miteinander verrühren.

Im Kühlschrank fest werden lassen und anschließend mit einem Handmixer auf höchster Stufe für einige Sekunden aufschlagen. An dieser Stelle eventuell etwas ätherisches Öl dazugeben. Weitere 1-5 Minuten im „Schmetterling-Stil“ auf höchster Stufe aufschlagen. Vorsicht vor zu viel Wärmeentwicklung, dann schmilzt das Kokosöl.

Die Bodybutter in ein sauberes Gefäß füllen. Eventuell einen Teil davon für längere Haltbarkeit im Kühlschrank lagern.

## ANWENDUNG

Nach dem Duschen oder vor dem Schlafen den Körper damit eincremen. Besonders geeignet ist die Bodybutter auch für trockene Stellen am Körper.

# Leinsamengel

EIGNET SICH FÜR ALLE HAARTYPEN:

LOCKEN, GLATTE HAARE, TROCKENE HAARE, FEINE HAARE.

---

## ZUTATEN

30g ganze Bio-Leinsamen, 250ml Wasser, ein feines Küchensieb, Topf

## ZUBEREITUNG

Leinsamen und Wasser im Topf bei starker Hitze aufkochen und anschließend etwas herunter drehen, so dass die Mischung nur noch sanft köchelt. Etwa vier Minuten köcheln, bis eine gelartige Konsistenz entsteht. Das Rühren nicht vergessen. Wenn das Gel am Löffel Fäden zieht, kannst du den Topf vom Herd nehmen.

Nun die dickflüssige Mischung mit Hilfe eines Löffels durch ein Sieb drücken und das Gel in einer Schüssel auffangen. Die Konsistenz sollte ähnlich sein wie Eiweiß. Das Gel in ein verschließbares Glas abfüllen und auskühlen lassen. Nach Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.

## ANWENDUNG

Leinsamengel nach dem Waschen gleichmäßig in die Haare einmassieren. Haare durchkämmen und ohne auswaschen trocknen lassen. Die Haare fühlen sich nach dem Trocknen fest an und du kannst sie vorsichtig auskneten, bis sie wieder weich und geschmeidig sind.

Bei sehr feinem Haar evtl. nach etwas Einwirkzeit wieder ausspülen, da das Gel sonst beschwerend wirken kann.

TIPP: SOLLTE NOCH ETWAS ÜBRIG BLEIBEN, KANNST DU ES ALS GESICHTSMASKE VERWENDEN. DAS GEL HÄLT SICH ETWA EIN BIS ZWEI WOCHEN, WENN DU ES IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHRST. DU KANNST ES AUCH GANZ EINFACH IN EISWÜRFELPORTIONEN EINFRIEREN.

# Spülung

EIGNET SICH ZUR FEUCHTIGKEITSPFLEGE DER HAARE.  
DIE KRÄUTER LINDERN AUSSERDEM BESCHWERDEN BEI  
TROCKENER, JUCKENDER ODER SCHUPPIGER KOPFHAUT.

---

## ZUTATEN

1 EL Ulmenrinde, 1 EL Eibischwurzel, 1-2 Tassen Wasser, Topf, Sieb

## ZUBEREITUNG

Je einen Esslöffel Ulmenrinde und Eibischwurzel in einem Topf mit 1-2 Tassen Wasser (je nach Haarlänge) bei geschlossenem Deckel aufkochen und für 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend abkühlen lassen und durch ein Sieb geben.

## ANWENDUNG

Nach der Haarwäsche und nach dem Auswaschen des Shampoos spülst du deine Haare mit diesem Sud und massierst ihn gut ein. Anschließend kannst du deine Haare durchkämmen und ohne auszuwaschen trocknen lassen.

Bei sehr feinem Haar kannst du die Spülung nach etwas Einwirkzeit eventuell wieder ausspülen, da sie sonst beschwerend wirken kann.

# Haarkur

SPENDET TROCKENEM, STROHIGEM HAAR FEUCHTIGKEIT UND STÄRKT DIE HAARWURZELN. DIE INHALTSSTOFFE LINDERN BESCHWERDEN BEI JUCKENDER, SCHUPPIGER KOPFHAUT.

---

## ZUTATEN

Für schulterlanges Haar\*: 5cm frische Aloe Vera, 1/2TL Jojobaöl, 5 Tropfen d-Panthenol, 2 Tropfen Seidenprotein, Gefäß, Pürierstab

\*Für langes oder sehr dickes Haar die Mengen einfach verdoppeln.

## ZUBEREITUNG

Aloe Vera filetieren und mit den anderen Zutaten in ein Gefäß geben. Anschließend mit dem Pürierstab alles gut mixen, bis eine schaumige, gelartige Masse entsteht. Evtl. ein paar Tropfen Wasser hinzugeben.

## ANWENDUNG

Mache deine Haare erst einmal nass. Die Kur trägst du auf die handtuchtrockenen Haare auf und massierst sie gut in die Kopfhaut und die Längen ein. Am besten nutzt du eine Badehaube und schlingst dir anschließend noch ein vorgewärmtes Handtuch um den Kopf. Die Wärme öffnet die Schuppenschicht deiner Haare und lässt somit noch mehr Feuchtigkeit eindringen. Lasse die Kur für 20-30 Minuten einwirken. Anschließend wäschst du deine Haare wie gewohnt 1-2 mal mit Shampoo. Vom "Reverse Washing" profitiert vor allem feines und lockiges Haar, denn eine Überpflegung wird so verhindert.

TIPP: SOLLTE NOCH ETWAS ÜBRIG BLEIBEN, KANNST DU ES ALS GESICHTSMASKE VERWENDEN. DAS GEL HÄLT SICH ETWA EIN BIS ZWEI TAGE, WENN DU ES LUFTGESCHÜTZT IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHRST. DU KANNST ES AUCH GANZ EINFACH IN EISWÜRFELPORTIONEN EINFRIEREN.

# Produktliste

ZUTATEN UND PRODUKTE ZUSAMMENGEFASST & VERLINKT.

---

<a href="#">Alginate</a>	<a href="#">Astaxanthin 8mg oder 12mg</a>
<a href="#">Aloe Vera (günstiger im Bio- bzw. Supermarkt)</a>	<a href="#">ACE-Serum</a>
<a href="#">Ascorbinsäure</a>	<a href="#">Applikatorflasche</a>
<a href="#">Bio-Leinsamen (Supermarkt)</a>	<a href="#">Augenpads</a>
<a href="#">d-Panthenol</a>	<a href="#">EM-Shampoo (Code em-stefie5)</a>
<a href="#">Eibischwurzel</a>	<a href="#">Hyalurongel</a>
<a href="#">Harnstoff</a>	<a href="#">Kamillenöl (ätherisch)</a>
<a href="#">Heilerde</a>	<a href="#">Karottensamenöl</a>
<a href="#">Jojobaöl</a>	<a href="#">MB-Hautspray (Code stefie10)</a>
<a href="#">Kakao-Butter</a>	<a href="#">Minzöl (ätherisch)</a>
<a href="#">Kaolin</a>	<a href="#">Peeling-Handschuh aus Seide</a>
<a href="#">Kelp Algen</a>	<a href="#">Pinself</a>
<a href="#">Kokosöl</a>	<a href="#">Sonnenscreme (Code Stefie5)</a>
<a href="#">Kollagen (Code stefie5)</a>	<a href="#">Rosenöl (ätherisch)</a>
<a href="#">Natron (Drogerie)</a>	<a href="#">Schwarze Seife</a>
<a href="#">Mäusedornextrakt</a>	<a href="#">Seidenkissen</a>
<a href="#">Melissen-Hydrolat</a>	<a href="#">Seifensäckchen</a>
<a href="#">Orthokieselsäure</a>	<a href="#">Squalan</a>
<a href="#">Rosen-Hydrolat</a>	<a href="#">Tallow (Bestellung via DM auf Instagram - unbedingt angeben, dass du über Stefie kommst)</a>
<a href="#">Seidenprotein</a>	<a href="#">Tox Fox App</a>
<a href="#">Sheabutter</a>	<a href="#">Trockenbürste</a>
<a href="#">Ulmenrinde</a>	<a href="#">Zitronenöl (ätherisch)</a>
<a href="#">Xylitol</a>	

EINIGE DER LINKS IN DIESEM DOKUMENT SIND AFFILIATE-LINKS. DURCH EINEN KAUF UNTERSTÜTZT DU INDIREKT MEINE ARBEIT – OHNE MEHRAUFWAND FÜR DICH ;)





GET MORE INSIGHT AND SUPPORT

# Aktiviere deine Selbstheilungskräfte

Haut und Haar sind immer nur ein Spiegel  
deines Körperinneren. Wenn sich hier Probleme  
zeigen, hängt dies häufig mit Nährstoffmängeln  
zusammen. Modernste Verfahren wie die  
Haarmineralanalyse können Aufschluss geben  
über die Ursachen für Haarausfall, Unreinheiten,  
Energielosigkeit, Verdauungsstörungen,  
Schmerzen, Gewichtsprobleme,  
Zyklusbeschwerden und vieles mehr.  
Mit einer professionellen Auswertung der  
Analyse und einem auf dich abgestimmter  
Nährstoffplan inklusive individueller  
Entgiftungsmethoden haben du und dein Körper  
die Möglichkeit, wieder nachhaltig in  
ihre Kraft zu kommen.

Finde heraus, was dein Körper wirklich braucht!

Mein Angebot für dich 