



farmgoodies
So entsteht das Gute

TANNENNADEL-PEELING MIT SONNENBLUMENÖL 🌲

Erstellt am 11.01.2024

Heute gibt's einen Einblick in die Welt der Naturkosmetik by **Doris Kern - Mit Liebe gemacht** und zeigen dir, wie du ganz einfach ein erfrischendes Tannennadel-Peeling mit dem Bio-Sonnenblumenöl von Farmgoodies herstellen kannst. Natürlich, nachhaltig und perfekt für deine Haut! Warum du dafür Bio-Sonnenblumenöl verwenden solltest und eine Anleitung für dein DIY-Peeling findest du hier im Blog ▾ .



Warum Bio-Sonnenblumenöl der Haut gut tut?

Bio-Sonnenblumenöl wirkt direkt auf die Haut ein. Die leichte Textur erleichtert die Anwendung, während die Nährstoffe und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften dazu beitragen, die Hautgesundheit zu verbessern - sowohl innerlich als auch äußerlich.

1. **Reich an Nährstoffen:** Bio-Sonnenblumenöl ist reich an essentiellen Nährstoffen wie Vitamin E, Vitamin A, Vitamin D und Omega-6-Fettsäuren. Diese Nährstoffe tragen zur Förderung einer gesunden Haut bei und unterstützen die Reparatur von Geweben.
2. **Antioxidative Eigenschaften:** Das enthaltene Vitamin E wirkt als starkes Antioxidans, das die Haut vor freien Radikalen schützt. Freie Radikale können zu vorzeitiger Hautalterung beitragen, und die antioxidativen Eigenschaften von Bio-Sonnenblumenöl helfen, diesen Prozess zu verlangsamen.
3. **Entzündungshemmende Wirkung:** Die enthaltenen Omega-6-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, Hautirritationen zu reduzieren. Dies ist besonders nützlich bei Hautproblemen wie Ekzemen oder Akne.
4. **Feuchtigkeitsspendend:** Bio-Sonnenblumenöl hat eine leichte Textur und kann leicht in die Haut eindringen, um Feuchtigkeit zu spenden. Es hilft, die Haut geschmeidig zu halten, Trockenheit zu verhindern und gleichzeitig die natürliche Barrierefunktion der Haut zu stärken.
5. **Unterstützung der Hautregeneration:** Durch die Förderung der Zellerneuerung kann Bio-Sonnenblumenöl die Regeneration der Haut unterstützen. Dies ist besonders wichtig bei der Behandlung von Narben, Verbrennungen oder Hautreizungen.

TANNENNADEL-PEELING 🌲 🌲

by Doris Kern - Kräuterbloggerin und Autorin www.mitliebegemacht.at

Für das Peeling brauchst du:

- 2-3 kleine Tannen bzw. Fichtenzweige (gerne kannst du deinen Christbaum ein Upcycling verpassen)
- 2 EL Zucker
- 3-4 EL Bio-Sonnenblumenöl
- 5 Tropfen ätherisches Öl Mandarine rot (optional)

So wird's gemacht:

- Die Tannen- bzw. Fichtenzweige trocknen lassen, danach pulverisieren (am besten mit einer Kaffeemühle)
- Durch ein Sieb streichen und etwa 1 EL davon in eine Schüssel geben.
- Zucker etwas mörsern, damit er nicht zu scharfkantig ist
- Hochwertiges Bio-Sonnenblumenöl dazugeben, bis eine feine Textur entsteht.
- Optional noch ätherische Öle hinzugeben, wie zB Mandarine rot.
- Anschließend in einen Tiegel oder ein Gläschen füllen und schon ist dein Wald-Peeling fertig.
- Es hält etwa 2-3 Monate.

♥♥ Danke ein **Doris Kern - Mit Liebe gemacht** für diesen tollen Tipp, um unserem Christbaum ein zweite Bestimmung zu geben und ein Danke von unserer Haut für die duftenden Streicheleinheiten♥♥.