

SKINCURA MAGAZINE

WINTER 2020/2021

3

IDEEËN VOOR ONDER
DE KERSTBOOM

LEKKER HORMOONPROEF
RECEPT VOOR TIJDENS DE
FEESTDAGEN

6

TIPS BIJ EEN LAGE
LUCHTVOCHTIGHEID
IN HUIS

WE HEBBEN
SAMEN AL **23**
BOMEN GEPLANT!

**JANUARI
DETOX
TREATMENT**

X-MAS GIFTS

Omdat het bijna kerst is heb ik 3 leuke ideetjes voor onder de kerstboom.

- Vanille Mint handcare €14,10
- Apricot body olie €29,15
- Stone Crop body olie €34,25

Interesse in een van deze producten laat het mij dan op tijd weten, uiterlijk 2 weken voor de kerst. Indien voor 14 december besteld, op tijd binnen.



Give your skin a break.

Door een lage luchtvochtigheid in je huis krijg je een vochtarme huid en waarschijnlijk ook last van een droge keel. Hier zijn mijn winter tips:

- **Niet te heet douchen.** In de winter is het belangrijk om niet te heet te douchen. Ik weet dat het lekker is om even op te warmen, maar je huid kan hierdoor enorm uitdrogen.
- **Water + verwarming.** Heb je vloerverwarming en geen losse radiatoren? Zet een bakje water op de grond waar het niet omgestoten wordt. Dit heeft hetzelfde effect als een waterverdamer aan de kachel.
- **Ramen even open zetten.** Zet overdag als je niet op je slaapkamer bent je raam op een kierstand om zo frisse lucht binnen te krijgen en het verhoogd de luchtvochtigheid in je slaapkamer. En zorg dat je beneden minimaal 1 rooster open hebt staan.
- **Planten in huis.** Planten geven meer zuurstof en ze verhogen de luchtvochtigheid aanzienlijk, omdat 90% van het water dat je ze geeft verdampt wordt.
- **Koffie.** Veel koffie onttrekt vocht aan je lichaam. Dat willen we juist niet, hierdoor word je huid nog droger en gaan je spieren verkrampen. Drink daarom altijd een glas water bij je koffie.
- **Pas je huidverzorging aan.** Geef je huid in de winter een beetje extra liefde. Voorkom dat je huid uitdroogt, verminder irritatie en hou je vochtgehalte in balans door hydraterende en voedende producten te gebruiken.



HORMOONPROEF EN GLUTENVRIJ

Speciaal voor de feestdagen heb ik een heerlijke cake gevonden.
Ik hoop dat je 'm lekker vindt.

BLUEBERRY KOKOS BANANENBROOD

Benodigdheden:

- 230g meel (boekweit of glutenvrij)
- 40g havervlokken (glutenvrij)
- 50g kokosrasp
- 8g bakpoeder (glutenvrij)
- 2tl kaneel
- 2 handjes gemengde noten (ongezout)
- 80g blauwe bessen
- 80ml kokosmelk (of andere plantaardige melk)
- 3 kleine (of 2 grote) rijpe bananen
- 3el kokosolie

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pak een cakeblik en leg hier bakpapier in.
- Doe alle droge ingrediënten (behalve de noten en bessen) in een kom en mix door elkaar.
- Doe alle natte ingrediënten, inclusief de bananen, in de blender en mix tot een glad beslag.
- Giet vervolgens het beslag over de droge ingrediënten in de kom en mix goed door elkaar tot er 1 (plakkerig) geheel ontstaat.
- Voeg als laatste de blauwe bessen en noten toe en mix nog 2 keer door elkaar.
- Doe het beslag in het cakeblik en verdeel over de gehele lengte.
- Maak de bovenkant mooi glad.
- Zet 45 minuten in de oven.
- Na 45 minuten controleer je of de cake gaar is van binnen. Prik een satéprikker in het bananenbrood en als deze er nat uit komt, zet je hem nog een paar minuutjes in de oven, tot deze droog is vanbinnen. Laat hem volledig afkoelen voordat je hem aansnijdt.

Smakelijk! Tip: snijd je vegan bananenbrood in plakken, doe de plakken in vershoudfolie en leg ze in de vriezer voor later.



Recept komt van www.dekrachtigevrouw.nl

KOOP EEN PRODUCT, PLANT EEN BOOM!

Vanaf september zijn we samen hard bezig een groene voetafdruk achter te laten. Zoals je misschien weet heeft Éminence Organics het doel om voor elk verkocht product een boom te planten. Zelf hebben ze tot oktober 2020 al 16.000.000 bomen geplant. Inmiddels zijn er door ons ook al 23 geplant! Ik ben heel trots dat ik hier aan mee mag werken, op naar een groenere wereld.



JANUARI DETOX TREATMENT

Elke dag word je huid geconfronteerd met omgevingstress. Dit zorgt ervoor dat je poriën sneller verstoppem, veroorzaakt ontstekingen en versnelt het verouderingsproces.

Wat doet deze behandeling voor jouw huid?

- Afvalstoffen afvoeren
- Doorbloeding stimuleren
- Well-aging
- Pore verfijndend

Online te boeken via de website. *Tijdens de behandeling wordt er gewerkt met HOT producten. Daarom is het niet voor iedere huid geschikt.*



FLASH FACIAL

Na deze intensieve topbehandeling* van 15 minuten heeft je huid een stralende glow! Er wordt gewerkt met de nieuwste producten van de gemstone collectie, deze bevatten ook echt edelstenen.

De Flash Facial onthult een onweerstaanbaar zachte, stralende en energieke huid.
Is online te boeken voor maar €19,50**

De talgproductie wordt hersteld, poriën verfijnt.
Verheldert, verhoogt de bloedsomloop.
Voedend en hydraterend.

**Niet aan te raden voor mensen met een sensitive huid, couperose of rosacea.*

*** Exclusief ontharen en extracties.*