

Inhaltsverzeichnis

Anmerkung	8
Selbst gemachte Kosmetikprodukte	9
Salbe, Balsam, Paste:	10
Was ist der Unterschied?.....	10
Die Vorzüge wasserfreier Kosmetikprodukte	11
Ausgesuchte Rohstoffe für die Hautpflege	12
Pflanzenöle.....	13
Aprikosenkernöl und Pfirsichkernöl	14
Avocadoöl	14
Distelöl.....	14
Hanfsamenöl	14
Johobaöl	15
Kakaobutter.....	15
Kokosnussöl	15
Leinöl	15
Lorbeeröl	16
Mandelöl.....	16
Nachtkerzenöl	16
Neemöl/Niemöl.....	16
Olivenöl.....	17
Rapsöl	17
Rizinusöl	17
Sanddorn-Fruchtfleischöl	18
und Sanddorn-Kernöl	18
Schwarzkümmelöl.....	18
Sesamöl	19
Sheabutter oder Karité	19
Sonnenblumenöl	19
Traubenkernöl	20
Weizenkeimöl	20
Wildrosenöl/Hagebuttenkernöl	20

Wachse und Konsistenzgeber	21
Bienenwachs	21
Lanolin/Wollwachs	21
Beerenwachs	22
Rosenwachs	22
Natürliche Hautbefeuchter und Vitamine	23
Honig	23
Glyzerin	23
Urea/Harnstoff	24
Tocopherol/Vitamin E	24
Mineralische Zutaten	25
Zinkoxid	25
Natron	25
Schlammkreide	26
Bimssteinmehl	26
Heilerden und Tonerden.....	26
SCI-Pulver, Sodium Cocoyl Isethionate.....	27
Sodium Lauryl Sulfoacetate (SLSA)	27
Kräuterauszüge - Nutzung pflanzlicher Wirkstoffe	28
Ölauszüge	28
Auszug von Pflanzenwirkstoffen in Glycerin zu Glyceriten ..	31
Tinkturen - in Alkohol extrahierte Pflanzenwirkstoffe ..	34
Ätherische Öle	36
 Praxis	 37
Die Arbeitsgeräte	38
Praktische Tipps	39
für die Herstellung.....	39
Hygiene und Haltbarkeit	40

Rezepte.....	41
--------------	----

Heilende Kräutersalben	42
------------------------------	----

Entzündungshemmende Löwenzahn-Salbe	43
---	----

Heilsalbe aus Spitzwegerich	44
-----------------------------------	----

Nasenbalsam mit Schafgarbe und Honig.....	45
---	----

Regenerierende Johanniskraut-Salbe	46
--	----

Ringelblumen-Honig-Wundsalbe	48
------------------------------------	----

Thymian-Erkältungs-Balsam	49
---------------------------------	----

Entspannender Lavendelbalsam	50
------------------------------------	----

Wundheilende Fichtenharzsalbe	51
-------------------------------------	----

Erfrischender Balsam mit Rosskastanien und Rosmarin ..	52
--	----

Lorbeer-Rheuma-Salbe	53
----------------------------	----

Straffende Efeu-Salbe	55
-----------------------------	----

Kamillen-Wundsalbe	57
--------------------------	----

Lärchenzapfen-Salbe	59
---------------------------	----

Schöllkrautsalbe gegen Warzen	60
-------------------------------------	----

Balsam zur Abwehr von Zecken	62
------------------------------------	----

Baby- und Kinderpflege	63
------------------------------	----

Die zarte Babyhaut - Sinnesorgan und Schutzhülle ...	63
--	----

Entspannende Massage mit Lavendelbalsam.....	64
--	----

Ringelblumenwundsalbe	65
-----------------------------	----

Hautberuhigender Pflegebalsam für die Brustwarzen ...	66
---	----

Reinigungsöl mit Kamille.....	67
-------------------------------	----

Massageöl gegen Blähungen	69
---------------------------------	----

Wohltuendes Massageöl bei leichten Erkältungen ..	71
---	----

Balsam gegen Kopfgneis.....	72
-----------------------------	----

Gesichtspflege	73
Gesichts-Reinigungsöl	73
Gesichtsreinigungsbalsam für entzündliche, unreine Haut..	74
Holunderblüten-Reinigungscreme	75
Make-up-Entferner mit Ahornblüten	76
Cold Creams.....	77
Fenchel Cold Cream	78
Rosen-Cold-Creme	79
Orangenblüten-Gesichtsbalsam	80
Sanddorn-Gesichtsbalsam.....	81
Feuchtigkeitsspendendes Quitten-Gesichtsöl.....	82
Rosenbalsam für die zarte Haut um die Augen	83
Kornblumenbalsam gegen geschwollene Augen	84
Regenerierendes Gesichtsöl	85
Kokos-Matcha-Gesichtsmousse	86
Kaffee-Gesichtsmassageöl	87
Kakaobutter-Gesichtsmousse.....	88
Seifenkraut-Balsam gegen entzündliche Haut	89
Lindenblüten-Honig-Gesichtsbalsam	90
Entzündungshemmende Paste gegen unreine Haut .	91
Hautberuhigender Veilchenbalsam	92
 Lippenpflege	 93
Kokos-Lippenbalsam	94
Mandel-Honig-Lippenbalsam	95
Veganer Himbeer-Lippenbalsam	96
Veganer Rosen-Lippenbalsam	97
Zitronenmelisse-Propolis-Lippenbalsam gegen Herpes.....	98
Duftende Lippenpflege mit Fichtenharz	99

Körperpflege	100
Ringelblumen-Körpersahne	100
Hautstraffungswickel mit Efeu-Körperöl.....	101
Durchblutungsförderndes Massageöl mit Rosmarin und Birke ...	102
Erfrischende Kokos-Minze-Mousse	103
Rosen-Massagebutter	104
Zitronenmelisse-Orangen-Körperbutter	105
Vanille-Kakaobutter-Körpersahne	106
Feste Körperreinigung mit feinem Kaffeepeeling ..	107
Kräuterbäder.....	109
Lavendel-Kastanien-Badesalz	110
Hautberuhigender Brennessel-Balsam	111
Massagekerzen.....	112
Weidenrindensalbe zur Linderung von Hyperkeratose ...	114
Erfrischender Fichtenspitzen-Körperbalsam	116
 Gesunde und gepflegte Füße	 118
Salz-Fußbadpulver	119
Fungizider Fußbalsam mit Salbei	120
Beinwell-Salbe gegen Fersenriss.....	121
Bismehl-Peeling-Butter	122
Fußbalsam mit Fichtenharz und Weidenrinde	123
Venenstärkender Kastanien-Fußbalsam.....	124
 Sanfte, zuverlässige Deos.....	 126
Veganer Deobalsam mit Lavendel	127
Frischer Deobalsam mit Pfefferminze.....	128
Sanftes Rosmarin-Salbei-Deobalsam	129
Festes, handliches Deo-Stück	130

Haarpflege	131
Feste Shampoos und Reinigungsstücke	131
Klettenwurzel-Shampoostück	132
Cremige Shampoopaste mit Birkenknospen	134
Festes Brennnessel-Shampoo für fettendes Haar ..	135
Duftende Orangen-Shampoopaste	136
Haarkur mit Ringelblumen und Bockshornkleesamen ..	137
Haarspülung mit Ringelblumen und Apfelessig	138
Fester Rosen-Haarbalsam	139
 Rasur und Bartpflege	140
Rasieröl zur Entfernung der Achselhaare	140
Fester Rasierschaum	141
Pflegendes Rasieröl	142
After-Shave-Balsam	143
Bartwachs	144
 Intimpflege	145
Johanniskraut-Intimöl	146
Damm-Massageöl	147
Intim Aftershave-Balsam	148
Hoden-Balsam	149
Ringelblumen-Reinigungsöl	150
Kastanien-Reinigungsöl	151
 Zahnpflege - verpackungs- und plastikfrei	152
Erfrischende Limetten-Minze Zahnpasta	153
Entzündungshemmende Zahnpasta	154
Kräuter-Zahnpasta mit Natron	155

Tierpflege	157
Pfoten- und Nasenbalsam für Hunde	158
Pfotensalbe für den Winter	159
Pfotenbutter für Hunde und Katzen	160
Neemöl-Salbe	161
Festes Hundeshampoo	162
Pflegesalbe gegen Liegeschwielen bei Hunden	163
Hanföl-Hufsalbe	164
Lanolin-Hufsalbe	165
Lorbeer-Olivenöl-Hufbalsam	166
 Die praktische Umsetzung im Alltag	 167
Bezugsquellen	168

