

Naturkosmetik für jeden Tag

Leseprobe

[Naturkosmetik für jeden Tag](#)

von

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b22346>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>





DK London
Lektorat Martha Burley, Tessa Bindloss,
Dawn Henderson, Peggy Vance
Gestaltung und Bildredaktion Laura Buscemi,
Christine Keilty, Kathryn Wilding, Nicola Powling,
Peter Luff
Herstellung Tony Phipps, Jen Scothern

DK Delhi
Lektorat Manasvi Vohra, Janashree Singha,
Alicia Ingty
Gestaltung und Bildredaktion Balwant Singh,
Vikas Sachdeva, Pallavi Kapur, Navidita Thapa,
Satish Chandra Gaur
Herstellung Sunil Sharma

Für die deutsche Ausgabe
Programmleitung Monika Schlitzer
Redaktionsleitung Caren Hummel
Projektbetreuung Katharina May
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Ksenia Lebedeva
Herstellung Christine Rühmer

Titel der englischen Originalausgabe:
Beauty Book

© Dorling Kindersley Limited, London, 2015
Ein Unternehmen der Penguin Random House
Group

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2017

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Jegliche - auch auszugsweise - Verwertung,
Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung,
ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie
oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schrift-
lichen Genehmigung durch den Verlag.

Übersetzung Annerose Sieck
Lektorat Anna Gülcher-Loll

ISBN 978-3-8310-3192-4

Druck und Bindung Hung Hing Printing Group,
China

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

Hinweis
Die Informationen und Ratschläge in diesem
Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorg-
fältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine
Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach-
und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



INHALT

EINFÜHRUNG 8

ZUTATEN- VERZEICHNIS

Blumen 24
Kräuter & Gräser 38
Früchte 52
Nüsse & Samen 62
Bäume 68
Aus der Küche 78
Aus der Natur 83

ZUSATZINFOS

Segensreicher Bienenhonig 30
Zitrusfrüchte als
Stimmungsaufheller 58
Wachse & Butter 66

GESICHT

Den Hauttyp bestimmen 86
Hautpflege: Grundlagen 88

REZEPTUREN FÜRS GESICHT

Zur Reinigung 103
Gesichtswasser 106
Cremes & Seren 109
Gesichtsöle 118
Peelings 122
Gesichtsmasken 128
Rasurhilfen 132
Lippensalbe 134
Zahnpasta 136
Mundwasser 137
Augenmasken 138

ZUSATZINFOS

Ein Plan für
strahlende Haut 92
Ein Plan für reife Haut 100
10-Minuten-
Gesichtsmassage 120
Gut essen für
eine reine Haut 126

KÖRPER

Ihre Wohlfühl-
behandlung 142

REZEPTUREN FÜR DEN KÖRPER

Seife 149
Körperbutter 151
Körpercremes 152
Körperpeelings & Scrubs 154
Körper- & Massageöle 158
Badezusätze 163
Deodorants 170
Sprays 172
Parfüms 173
Salben 176

ZUSATZINFOS

10-Minuten-
Trockenbürstenmassage 156





HAAR

Den Haartyp bestimmen 180
Haarpflege: Grundlagen 182

REZEPTUREN FÜR DAS HAAR

Shampoos 193
Waschpaste 194
Spülungen 195
Haarkuren 196
Weitere Pflegeprodukte 200

ZUSATZINFOS

Ein Plan für
kräftigeres Haar 184
10 Minuten für
üppige Haarpracht 202



Gutes Essen für
glänzendes Haar 208

HÄNDE & FÜSSE

Pflege für Hände und Füße 212

REZEPTUREN FÜR HÄNDE & FÜSSE

Handwaschpaste 214
Handcremes 216
Fußpeeling & Scrub 221
Fußbalsam 222
Fußbad 223
Weitere Fußpflegeprodukte 225

ZUSATZINFOS

10-Minuten-Fußmassage 218
10-Minuten-Handmassage 219

ERNÄHRUNG 226

SACHREGISTER 230

STICHWORTREGISTER 232

DANKSAGUNG 238



DIE AUTOREN

Susan Curtis ist als Homöopathin und Naturheilpraktikerin beruflich tätig sowie Direktorin des *Natural Health for Neal's Yard Remedies*. Sie hat bereits mehrere Bücher geschrieben. Susan Curtis hat zwei Kinder und ist sehr engagiert, andere Menschen darin zu unterstützen, einen natürlicheren, gesünderen Lebensstil zu pflegen.

Fran Johnson ist leidenschaftliche Kosmetikwissenschaftlerin und war seit 2006 bei Neal's Yard Remedies tätig. Sie ist praktizierende Aromatherapeutin und gibt eine Reihe von Kursen für Neal's Yard Remedies zu Kosmetikprodukten, Aromatherapie und natürlichen Parfums. Zu den begehrtesten Kursen gehören Rezepturen für natürliche Schönheit.

Pat Thomas ist Journalistin, politische Aktivistin, Rundfunksprecherin und Autorin. In ihren Arbeiten beschäftigt sie sich mit schädlichen Chemikalien in Schönheitsprodukten und propagiert natürliche Alternativen. Sie war Herausgeberin des Magazins *The Ecologist* und Mitglied des *Council of Trustees of the Soil Association*, der ersten Zertifizierungsstelle für Bioprodukte in Großbritannien. Zudem ist sie Herausgeberin der Website *NYR Natural News*.

MAKE-UP-ARTIST

Justine Jenkins ist anerkannter Make-up-Artist, Botschafterin für tierversuchsfreie Kosmetik, Rundfunksprecherin und Autorin. Ihre Themen: natürliche Schönheit und Make-up. Ihre Texte erscheinen regelmäßig online und in Printmedien.

ECHTER SALBEI *Salvia officinalis*

Salbei besitzt **entzündungshemmende** Eigenschaften, die zur Verbesserung des Hautbildes beitragen. Er enthält Rosmarinsäure, was ihn zum **Antiseptikum** macht. Er ist zudem ein **Diuretikum** und unterstützt die Entgiftung. Salbei regt die **Durchblutung** an und fördert die **Konzentration**. Verdünnen Sie das Öl. Nehmen Sie es nicht zu sich, wenn Sie zu Krämpfen neigen oder schwanger sind!

KRAUT
Der Name stammt vom lateinischen *salvia*, das bedeutet „heilen“.

DUFT-KOMPOSITION

Für ein erfrischendes Parfum salbeiöl mit eegamoe-, Peckgrün- und Lavendelöl mischen. es harmonisiert auch mit Zitronen- und Rosmarinöl.



ÄTHERISCHES ÖL
Das scharfe Pflanzenaroma des Öls hat einen unterstützenden Effekt bei Müdigkeit und Stress.

RASCHE HILFE

Halsmittel nehmen sie einen starken Tee oder etwas Tinktur in Wasser und gurgeln sie damit, so behandeln sie wirksam Mundgeschwüre (Aphthen), Zahneisenschmerzen, schlechten Atem und Halsweh.

ANWENDUNGSBEREICHE

HEILT UND BERUHIGT DIE HAUT Geben Sie Salbeil in Salben und Waschungen, um Schnitte und Schürfwunden zu behandeln. Das verdünnte Öl hilft auch, Fieberbläschen auszutrocknen und Ekzeme und Psoriasis zu lindern.

VERBESSERT DAS HAUTBILD Salbeil oder Kaltwasseraufgüsse verbessern das Hautbild, weil sie die Durchblutung fördern und die Porengröße reduzieren.

MILDERT ALTERSANZEICHEN Die antioxidativen Eigenschaften im Salbeil zögern den Hautalterungsprozess heraus und reduzieren die schädlichen Angriffe freier Radikale.

NÄHRSTOFFE FÜRS HAAR Salbeil kann als Haarspülung verwendet werden, um Schuppen in den Griff zu bekommen und grauen Haar wieder Glanz zu verleihen. Verdünnen Sie das Öl einfach mit Wasser oder Essig. Sie können das Öl für eine Haarkur auch mit Olivenöl mischen. Geben Sie es ins Haar und lassen Sie das Ganze einige Stunden einwirken, dann wie gewohnt shampooieren. Intensiver wirkt es, wenn es über Nacht im Haar bleibt.

HAUT STRESS AB Das Öl wirkt stärkend auf das vegetative Nervensystem. Wer unter Stress leidet, wird dadurch gelassener.

BEKÄMPFT KÖRPERGERUCH Geben Sie ätherisches Öl oder Tinktur zu normalen Deodorants, um Bakterien abzutöten, die Körpergeruch hervorrufen. So riechen Sie länger frisch. Auch gut in einem lauwarmen Bad, um müde Füße zu erfrischen.

ESSEN SIE SICH SCHÖN!

Tee Regelmäßiges Trinken von Salbeitee oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verringern starkes Schwitzen, insbesondere in der Menopause.

ECHTER THYMIAN *Thymus vulgaris*

Lassen Sie sich von den winzigen Blättern nicht täuschen. Dieses aromatische Kraut hat es in sich. Seit der Antike wird Thymian ins Badewasser gegeben, um Schmerzen zu lindern. Thymol, der aktive Bestandteil des Thymians, ist ein kräftiges **Antiseptikum**. Sein Aroma regt an und **erfrischt** den Geist. Das Öl hat einen **wärmenden, anregenden** Effekt auf die Haut und fördert die Durchblutung.

ANWENDUNGSBEREICHE

VERBESSERT UND BERUHIGT DIE HAUT Ätherisches Öl und Tinktur heilen effektiv Ekzeme, aber verwenden Sie sie nur verdünnt. Nicht verwenden bei sehr empfindlicher oder geschädigter Haut und nicht bei Kindern unter zwei Jahren.

VERBESSERT DIE HAUTELASTIZITÄT Verdünntes Thymianöl oder Tinktur hat einen stimulierenden Effekt auf das Kreislaufsystem und wirkt so gegen Blässe. Phenole und Flavonoide schützen die Haut vor den Angriffen freier Radikale.

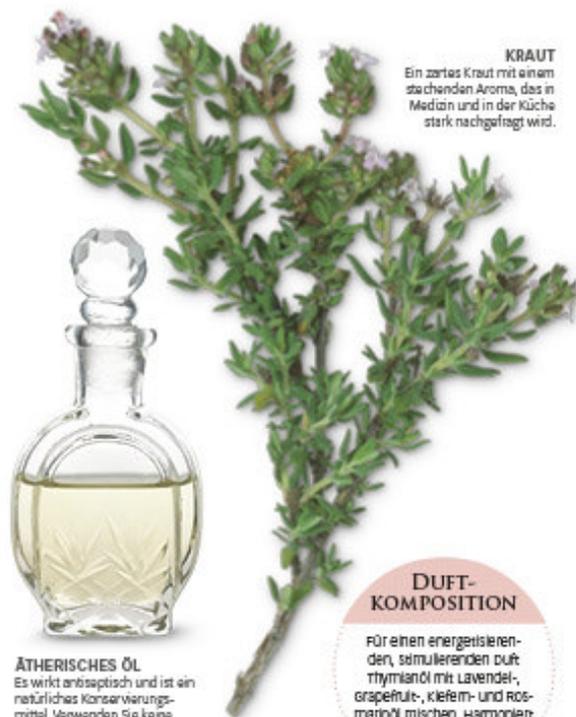
HILFREICH BEI AKNE Tests im Labor haben gezeigt, dass Thymiantinktur effektiver ist als Benzolperoxid, das in den meisten Aknecremes oder Waschlotionen steckt. Es tötet Propionibakterien, die Hauptporen infizieren und für Mitesser, Pusteln und Pickel verantwortlich sind.

WIRKT ANTISEPTISCH Verwenden Sie stark verdünntes Thymianöl in einer Kompresse, um Infektionen, Furunkel und Geschwüre zu heilen. Sie können damit auch Läuse und Krätze bekämpfen. Es wirkt zudem gegen *Candida albicans*, insbesondere bei Infektionen der Haut und der Füße.

BESSERE HAAR UND KOPFHAUT Geben Sie Thymianöl oder Tinktur in Haarspülungen und andere Mittel zur Kopfhautbehandlung. Das hilft bei Schuppen und seborrhoischem Ekzem.

LINDERT SCHMERZEN In eine neutrale Salbe gerührt ist das Öl wunderbar zum Einreiben schmerzender Gelenke und Muskeln.

HAUT STRESS AB Eine Massage mit einem Öl mit Thymian bringt Entspannung, wenn man gestresst ist, sich ausgepowert fühlt oder Ängste hat. Es fördert zudem einen gesunden Schlaf.



KRAUT
Ein zartes Kraut mit einem stachelnden Aroma, das in Medizin und in der Küche stark nachgefragt wird.

DUFT-KOMPOSITION

Für einen energiegeladeren, stimulierenden Duft thymianöl mit Lavendel-, Grapefruit-, Kleim- und Rosmarinöl mischen. Harmonisiert auch mit Nelken- und Zitronenöl.

ÄTHERISCHES ÖL
Es wirkt antiseptisch und ist ein natürliches Konservierungsmittel. Verwenden Sie keine Konzentrationen über 3%.

RASCHE HILFE

Antiseptische Lotion verlängern sie thymiantinktur mit etwas Wasser bei winzigen Schnitten, Schürfwunden oder Aphthen. Sie können stattdessen auch einen starken Tee aus frischem Thymian verwenden.

TINKTUR
Entziehen Sie den Blättchen die aktiven Bestandteile mit Alkohol (siehe Seite 41).

SCHÖNHEITSBALSAM

FÜR ALLE HAUTTYPEN

ALLZWECK

Mit diesem milden Gesichtsbalsam **beleben** und **nähren** Sie grau und müde aussehende Haut. Reichhaltige Öle und Sheabutter können Wasserverlust der Haut ausgleichen und sie so weich und geschmeidig halten. Der Balsam enthält Arganöl, ein Haut- und Haaröl aus Marokko, sowie vitamin- und antioxidanzienreiches Wildrosenöl, das die Haut **regeneriert** und den **Hauttonus** verbessert.

ZUTATEN

WILD-ROSENÖL

ist reich an Vitaminen und Antioxidanzien und hilft, Narbengewebe zu reduzieren.

BIENENWACHS

bildet eine Schutzschicht auf der Haut.

ÄTHERISCHES ZYPRESSENÖL

aus den Nadeln und Zweigen des immergrünen Baumes liefert einen frischen Duft.

WEIHRAUCHÖL

Seine belebende und verjüngende Wirkung macht daraus eines der besten Öle zur Behandlung von reifer Haut und Falten.

ÄTHERISCHES BERGAMOTTÖL

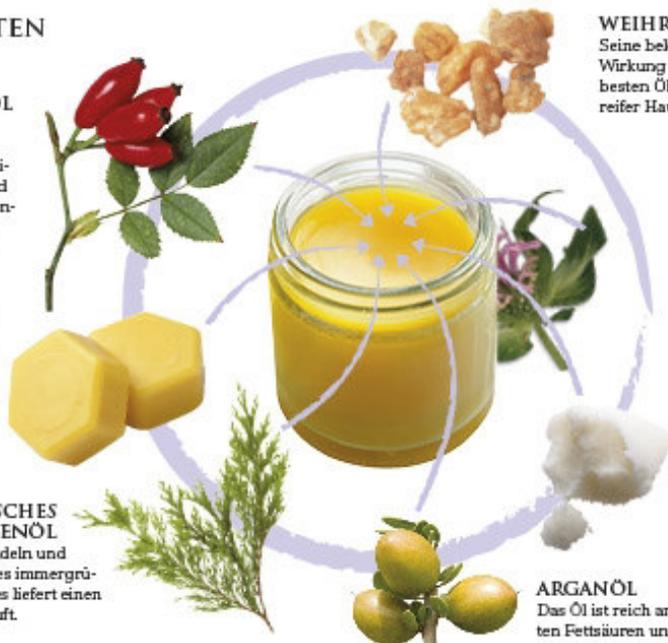
Ein erfrischendes, kühlendes Öl mit einem fruchtig-süßen Duft und heilenden Eigenschaften.

SHEABUTTER

Sie spendet Feuchtigkeit, schützt die Haut und macht sie geschmeidig.

ARGANÖL

Das Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E.



ERGIBT CA. 100 G

ZUTATEN

- 2 EL Arganöl
- 2 EL Wildrosenöl
- 2 EL Sheabutter
- 1 EL Bienenwachs

- 5 Tropfen ätherisches Zypressenöl
- 5 Tropfen ätherisches Weihrauchöl
- 5 Tropfen ätherisches Bergamottöl

ZUBEREITUNG

- 1 Öle, Butter und Bienenwachs im Wasserbad (siehe Seite 133) erhitzen. Rühren, bis das Wachs geschmolzen ist. Vom Wasserbad nehmen.
- 2 Ätherische Öle zugeben und in ein sterilisiertes Glas füllen. 1-2 Stunden abkühlen lassen, dann mit dem Deckel verschließen. Kühl und dunkel gelagert etwa 3 Monate haltbar.

ANWENDUNG

Mit **kreisförmigen** Bewegungen in die Haut einmassieren. Als Feuchtigkeitsschutz auf der Haut lassen oder als Reiniger mit einem feuchten Tuch abwischen, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen.



BELEBENDES MEERSALZ-SCRUB MIT PFEFFERMINZ

FÜR ALLE HAUTTYPEN

Dieses Scrub entfernt abgestorbene Hautzellen, regt die Durchblutung an und macht die Haut seidig-glatt. Ätherisches Grapefruitöl stimuliert mit seinen diuretischen und entgiftenden Eigenschaften das lymphatische System und hilft gegen Cellulite und Wasseransammlungen. Soll der Schälereffekt feiner sein, verwenden Sie Tafelsalz. Statt frischer können Sie auch getrocknete Minze nehmen.

ZUTATEN

MANDELÖL
Das Öl macht die Zubereitung nährend.

FRISCHE MINZE
sorgt für frischen Duft.

MEERSALZ
reinigt und belebt.



ÄTHERISCHES PFEFFERMINZÖL
regt die Durchblutung an.

ÄTHERISCHES GRAPEFRUITÖL
Das Öl besitzt entgiftende Eigenschaften.

ERGIBT CA. 120 ML

ZUBEREITUNG

1 Meersalz, Minze und Mandelöl in einer kleinen Schüssel vermengen. 2 Ätherische Öle hinzufügen und noch einmal verrühren. In ein luftdicht schließendes Gefäß füllen. An einem kühlen, trockenen Ort 6 Monate haltbar.

ANWENDUNG

Auf der Haut verteilen, vor allem auf Bereiche mit schlechter Durchblutung, und sanft massieren. Mit viel warmem Wasser abspülen. Da sich Meersalz im Wasser löst, können Sie anschließend ein entspannendes Mineralbad genießen. Nicht auf frisch rasierter Haut anwenden!

- ZUTATEN**
4 EL Meersalzflöcken
1 TL frisch gehackte Minze oder gerebelte Minze
4 EL Mandelöl
5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
2 Tropfen ätherisches Grapefruitöl



TROCKENES HAAR

Wenn das Haar trocken ist, kann der Haarschaft keine Feuchtigkeit binden bzw. absorbieren und die Kopfhaut produziert zu wenig Sebum, das Fett, das unser Haar nährt. Die Folge: Das Haar ist strohig, wirkt leblos, stumpf und ist anfällig für Brüchigkeit und Spliss. Das kann genetisch bedingt sein. Allerdings spielen Alter, Haarpflegeroutinen und äußere Bedingungen eine nicht unerhebliche Rolle.

CHARAKTERISTIKA

Wenn Ihr Haar trocken ist, können Sie auch anfällig für Folgendes sein:

TROCKENE KOPFHAUT

EKZEME

SCHUPPEN

BRÜCHIGES HAAR

SPLISS

SCHNELLE HILFE

Mischen Sie ein paar Tropfen durchblutungsförderndes ätherisches Öl mit kokos-, mandel- oder olivenöl, verteilen Sie dies auf der gesamten Kopfhaut oder geben Sie es nur in die Spitzen, besonders gut geeignet ist dies bei krausem Haar, das meist feil ist und leicht bricht. zusätzlich hilft ein kräuteraufguss aus calendula, kamille oder beinwell.

PROBIEREN SIE ...

Sehr trockenes, feines Haar muss regelmäßig geschnitten werden, weil die Spitzen leicht brechen. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Proteine und gesunde Fette über die Nahrung zu sich nehmen, um die Haargesundheit zu fördern. Viele leiden genetisch bedingt unter trockenem Haar, aber es gibt natürliche Lösungen, um es zu verbessern.

EINE MASKE aus Eigelb und 1 Teelöffel Honig auftragen. 2 Stunden einziehen lassen, danach auswaschen. Alternativ 75 g vollfetten Joghurt mit einem Löffel Olivenöl und 8 Tropfen Ihres ätherischen Lieblingsöls mischen (siehe Unterstützung aus der Natur, rechts). 15–20 Minuten einziehen lassen, mit viel warmem Wasser auswaschen.

WARMES ÖL einmal die Woche anwenden. Dafür 60 ml nährendes Öl, etwa Jojoba oder Kokos, erwärmen und in Kopfhaut und Haar massieren. Wer unter Ekzemen leidet, bezieht auch den Bereich hinter den Ohren ein. Ein weiches Handtuch um den Kopf wickeln, 20 Minuten einziehen lassen, ausspülen und mit einem milden Shampoo waschen.

DAS HAAR an der Luft trocknen lassen. Wenn Sie föhnen müssen, tun Sie dies kalt und halten Sie den Föhn nicht zu nah an den Kopf. Nach dem Trocknen eine kleine Menge Kokosöl oder natürliche Haarsalbe für Glanz und Schutz in die Spitzen geben.

SANFT BÜRSTEN, und zwar mit einer Rundbürste mit Naturborsten jeweils nach unten führend. So schließt sich die Schuppenschicht und das Haar glänzt.

EINEN HAARAUFGUSS nach dem Waschen anwenden. Ein Aufguss aus Meeresalgen und Schachtelhalm wirkt überaus kräftigend. Sie können auch ein Haarspray verwenden.

KOPFHAUT MASSIEREN (siehe Seiten 142/143), das entspannt und regt die Talgproduktion an.

VERMEIDEN SIE ...

Auch wenn Alter und genetische Veranlagung die Trockenheit des Haars beeinflussen, kann es sein, dass die Haare zu oft gewaschen oder ein scharfes Shampoo oder Stylingprodukt verwendet wurde. Äußere Bedingungen, etwa das Wetter, tragen ebenfalls dazu bei.

NICHT ZU OFT WASCHEN Jede Kopfhaut ist anders. Wenn Ihr Haar sehr trocken ist, waschen Sie es nur alle 2–3 Tage. Kein aggressives Shampoo nehmen, das Feuchtigkeit entzieht.

SELTEN HEISSE GERÄTE NUTZEN, wie Lockenstab oder Glätteisen, besonders in Verbindung mit Stylingprodukten, die Alkohol enthalten. Sie trocknen das Haar stark aus und schädigen es. Bewahren Sie sich das für besondere Anlässe oder Gelegenheiten auf.

HAARE BEDECKEN, wenn Sie extremen Wetterbedingungen ausgesetzt sind.

CHEMISCHE BEHANDLUNGEN Haarfärbungen, Dauerwellen oder chemische Glättmittel (Relaxer) können mit der Zeit Ihre Haare zerstören.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Die unten aufgeführten Mittel reparieren trockenes Haar und geben ihm Feuchtigkeit zurück. Gekaufte Produkte sollten diese Stoffe möglichst enthalten. Oder Sie verwenden sie bei Ihren selbst gemachten Produkten.

Hellende Pflanzen calendula, kamille, eibisch und beinwell

Ätherische Öle weihrauch, palmarosa, sandelholz, rosegarnier, kamille, rose, patschuli und vecker

Feuchtigkeitöle nachtkerze, borretsch, avocado, sonnenblume, jojoba und mandel

sinnvolle nahrungsergänzung vitamin c, biochin, jod, selen und omega-3-fettsäuren



Nachtflanze

Storchschnabel

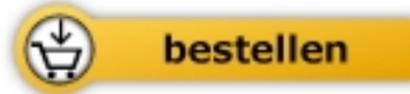
SCHUPPEN BEHANDELN

Ursache für Schuppen ist ein Hefepilz, die Folge falscher Ernährung oder einer allergischen Reaktion. Bereiten Sie sich ein Ölazerat (siehe Seite 26) aus getrockneter Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Lavendel oder Brennnesseln zu. Alternativ können Sie eine Mischung aus ätherischen Ölen für die Behandlung nehmen. Mischen Sie z. B. Zedernholz, Patschuli, Salbei, Teebaum, Thymian oder Rosmarin mit Mandelöl. Tragen Sie Ölazerat oder die verdünnten ätherischen Öle auf die Kopfhaut auf und lassen Sie das Ganze möglichst lange einziehen, am besten über Nacht. Mit einem milden Shampoo auswaschen.



[Naturkosmetik für jeden Tag](#)
Pflege- und Beautyprodukte selbst machen

240 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de