

# 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](mailto: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](http://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 energiegelenderen, 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!



## 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, biotin, 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](http://www.unimedica.de)