

# Ingeborg Josel

## Shampoo, Schaumbad, Showergel

Leseprobe

[Shampoo, Schaumbad, Showergel](#)

von [Ingeborg Josel](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.unimedica.de/b18794>

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>



# Einleitung

## BADEKOSMETIK SELBST HERZUSTELLEN, IST WIRKLICH EINFACH UND MACHT VIEL FREUDE!



Natürlich bedarf es, wie bei allem im Leben, das man neu beginnt, etwas Übung, aber das Resultat ist Ihre eigene Badekreation. Sie haben die Kontrolle über alle Zutaten, die später Ihre Haut berühren sollen, und die Wahl, ob prickelnd oder pflegend im Vordergrund stehen soll und wie Sie die Zutaten am besten wählen, um das Produkt zu erhalten, welches Sie sich vorstellen. Sie alleine können entscheiden, ob Ihre Haut ganz nach dem Motto „Natur pur“ ohne Duft- und Farbstoffe verwöhnt werden soll oder ob Ihre Kosmetik lieber echte reine ätherische Öle und pflanzliche Farbstoffe oder auch feine Parfümöle enthält - der Künstler sind Sie!

Ein Wohlfühlbad am Abend vor dem Zu-Bett-Gehen kann entspannen und somit für eine ruhige und regenerierende Nacht sorgen.

Auch bei eventuellen Schlafstörungen kann ein Bad am Abend den Schlaf erheblich verbessern.

Das warme Badewasser und der herrliche Duft der Kräuter und Essenzen können nicht nur die Seele streicheln, sondern darüber hinaus Entspannung hervorrufen, die wir in unserer so schnelllebigen Zeit mehr als nur ein bisschen brauchen. Entschleunigen ist das dafür passende Wort.

Und wenn die Haut - als unser größtes Organ des Körpers - dann darüber hinaus auch noch rundum mit Pflege versorgt ist, als ob Sie sich nach dem Bade eingecremt hätten, ist die persönliche Wellness-Oase perfekt!





DEKORATIV UND PFLEGEND

## WOFÜR VERWENDET MAN EIGENTLICH BADEKOSMETIK?



Badekosmetik ist ein Überbegriff für Wellness-Pflegeprodukte, die auch reinigend wirken können, wie z. B. Duschgel, Shampoo, Badepralinen, Ölbad und vieles mehr. Sich mit der für Sie richtigen Badekosmetik zu verwöhnen, macht Ihr Badezimmer zu Hause zum Wellness-Tempel! Wellness bedeutet übersetzt Wohlbefinden - also Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele! Lassen Sie sich von den anregenden, beruhigenden und großartigen Düften verführen! Genießen Sie die Natur-pflege für Ihre Haut! Badekosmetik hat immer einen Hauch von Luxus - wenn man(n) oder frau sich schon die Zeit nimmt, sich mit einem Vollbad zu verwöhnen, verwendet man auch liebend gerne hochwertige Badezusätze mit dazu. Je nachdem, welche Ansprüche Sie an Ihre eigenen Badezusätze haben, können Sie sich dafür entscheiden, was genau Sie machen möchten.

Prickelnde Badebomben (am besten bunt) für den lustigen Badespaß u. a. auch für Kinder oder lieber die edlen, ganz langsam im Badewasser zergehenden Badepralines, welche die Haut mit einem ganz besonderen Hauch von Pflege umhüllen oder lieber ein anregendes und doch auch pflegendes Salzbad, abgestimmt auf die unterschiedlichen Stimmungen - die herrlichen reinen ätherischen Öle unterstützen natürlich, wie auch die verschiedenen Kräuter, die jeweilige Wirkung.

### **TIPP**

Selbstgemachte oder -gerührte Pflege ist immer um ein Vielfaches stärker als gekaufte Produkte. Der Selbsterbauer hat es in der Hand, wieviel er wovon in seine Produkte mischt. Die selbst gerührten Pflegeprodukte sind daher oft überdosiert (im Vergleich zu im Handel erhältlichen Produkten) und eben auch sichtbar effektiver.



## PFLEGENDES HAFERFLOCKEN- GESICHTSPEELING

6 EL FEIN GERASPELTE HAFERFLOCKEN ODER  
HAFERFLOCKENMEHL, FALLS VERFÜGBAR

2 EL BRAUNER ZUCKER

3 EL KOKOSÖL  
(AM FEINSTEN DAS DUFTENDE BIO-KOKOSÖL)

2 KL NATRON

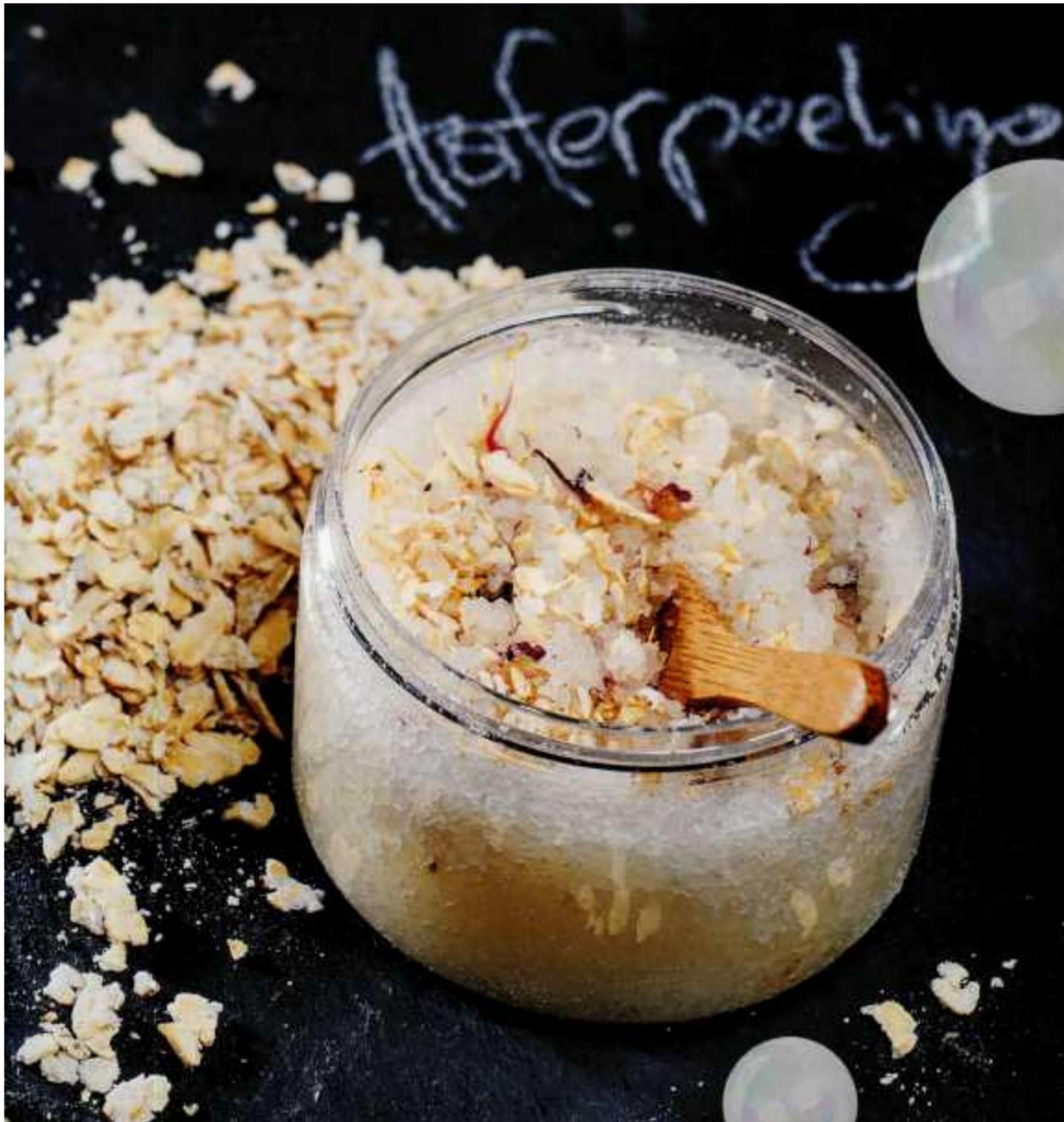
1 EL HONIG • 2 KL MANDELÖL

Das Kokosöl gemeinsam mit dem Mandelöl und dem Honig bei Raumtemperatur kurz wie geschlagene Butter beim Kuchenbacken mit dem Mixer fluffig aufschlagen. Die restlichen Zutaten Haferflockenmehl, Zucker und Natron mit einmischen und in ein Tiegelchen abfüllen.

Das Gesicht zuerst mit klarem Wasser reinigen und das Haferflocken-Peeling mit kreisenden Bewegungen darauf verteilen. Augen- und Mundpartie wie bei jeder Gesichtsmaske aussparen. Sanft und mit kreisenden Bewegungen das Gesicht mit dem Peeling abrubbeln und dann mit klarem Wasser abwaschen.

Diese sanfte Pflege ist auch für das Dekolletée sehr empfehlenswert.

Leseprobe von I. Josel, „Shampoo, Schaumbad, Showergel“  
Herausgeber: Stocker Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von I. Josel, „Shampoo, Schaumbad, Showergel“  
Herausgeber: Stocker Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

INGEBORG JOSEL

# SHAMPOO

## SCHAUMBAD • SHOWERGEL

BADEKOSMETIK SELBST GEMACHT

PRAXIS  
NATUR-  
KOSMETIK



Ingeborg Josel

[Shampoo, Schaumbad, Showergel](#)

Badekosmetik selbst gemacht

160 Seiten, geb.  
erschienen 2015



bestellen