

# Anita Bechloch

## The Glow - Naturkosmetik selber machen

Leseprobe

[The Glow - Naturkosmetik selber machen](#)

von [Anita Bechloch](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b19620>

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>



Vorwort.....	7
<b>Die Basics .....</b>	<b>9</b>
Skincare selbst herstellen .....	10
»The Glow« .....	14
Wie erkenne ich, welcher Hauttyp ich bin?	18
10 einfache Tipps.....	20
Die Rohstoffe.....	24
Bevor es losgeht,.....	32
<b>Die Rezepte.....</b>	<b>39</b>
<b>Für das Gesicht .....</b>	<b>40</b>
Gentle Oil Cleanser .....	42
Herbal Toner .....	44
Augen-Make-up-Entferner .....	47
Gentle Cleansing .....	48
Cleansing Cream .....	51
Fizzy Herbai Tabs .....	52
Clarifying Mask .....	55
Moisture Mask .....	56
Detoxing Mask .....	58
Antioxidant Mask .....	61
Bright Skin Mask .....	62
The Glow Serum.....	65
Eye Bahn .....	66
Rich Moisturizer .....	68
Light Moisturizer .....	71
Easy Lip Balm .....	73
Tinted Lip Gloss .....	74
<b>Sanfte Pflege .....</b>	<b>76</b>
BabyOil.....	77
Baby Balm.....	77





Für den Körper.....	78	Glossar.....	118
Ginger Lime Scrub.....	80	Übersicht der verwendeten Zutaten mit Bezugsquellen.....	120
Rosemary Mint Detox Scrub.....	83	Übersicht ätherische Öle.....	122
Grapefruit Sugar Scrub.....	84	Register.....	124
The Glow Showergel.....	87	Service.....	126
Detoxing Body Oil.....	88	Impressum.....	128
Body Butter.....	90		
Body Glowtion.....	93		
Herbai Deodorant.....	94		
Hand & Nail Balm.....	97		
Lavender Mint Shaving Oil.....	98		
Foot Scrub.....	101		
<b>Detox-Day.....</b>	<b>102</b>		
Kürbissuppe.....	103		
Ratatouille.....	103		
<b>Bad und Wellness.....</b>	<b>104</b>		
Peace of Mind Bath Oil.....	106		
Detox Bath Salts.....	109		
Badepraline.....	111		
Massagebar.....	112		
SOS Balm.....	115		
Beauty Sleep Pillow Mist.....	117		





Anita Bechloch

## [The Glow - Naturkosmetik selber machen](#)

128 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)