

# 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>



Der perfekte Abschluss einer gründlichen Reinigung! Zu hartes Wasser hinterlässt auf der Haut einen Kalkfilm, der austrocknend wirkt. Das Gesichtswasser entfernt diesen und Reste des Reinigers, Ihre Haut wird so porentief rein. Aloe Vera beruhigt und wirkt entzündungshemmend, Glycerin spendet Feuchtigkeit. Wenn Sie nun noch das Hydrolat passend zu Ihrem Hauttyp wählen, ist Ihr Gesicht nach Anwendung dieses Toners bestens für die weitere Pflege vorbereitet.

---

# HERBAL TONER

reinigend und tonisierend

---

## Zutaten für ca. 100 ml Toner:

### FÜR NORMALE, REIFE UND MISCHHAUT:

90 ml Orangenblütenwasser  
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel  
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

### FÜR FETTIGE UND UNREINE HAUT:

90 ml Pfefferminz-, Salbei- oder Hamameliswasser  
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel  
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

### FÜR TROCKENE UND REIFE HAUT:

90 ml Rosenblütenwasser  
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel  
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Flasche füllen und durchschütteln.

## Anwendung & Haltbarkeit:

◆ Einige Tropfen des Gesichtswassers auf ein Wattepad geben und damit über das gereinigte Gesicht wischen. Wenn Sie nach dem Auftragen das Gefühl

haben, dass die Haut zu sehr spannt, können Sie den Anteil an Glycerin auch verdoppeln.

◆ Der Herbal Toner ist etwa drei Monate haltbar.

## WISSEN

### DAS RICHTIGE HYDROLAT

Orangenblütenwasser zieht die Poren zusammen, wirkt entzündungshemmend und regenerierend, Pfefferminz-, Salbei und Hamameliswasser haben eine desinfizierende, adstringierende Wirkung, Rosenblütenwasser ist hautpflegend, regenerierend und tonisierend. Zudem duftet es einfach herrlich!

*Hydrolat, Aloe-Gel und Glycerin in eine Flasche füllen und gut schütteln, bis sich die Flüssigkeiten miteinander vermischt haben.*





Leseprobe von A. Bechloch, „The Glow - Naturkosmetik selber machen“  
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von A. Bechloch, „The Glow - Naturkosmetik selber machen“  
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Eine leichte Bodylotion, die dank des Kokosöls gut einzieht, babyzart pflegt  
und einen seidigen Schimmer auf der Haut hinterlässt!  
Die wohlriechenden ätherischen Öle von Bitterorange, Zitrone und Eukalyptus  
erinnern an einen warmen Sommerabend im Süden.

---

# BODY GLOWTION

## die reichhaltige Pflege für jeden Hauttyp

---

### Zutaten für 135 ml:

100 g unraffinierte, weiche Sheabutter  
35 g Kokosöl

### ÄTHERISCHE ÖLE:

10 Tropfen Zitrone  
7 Tropfen Bitterorange  
3 Tropfen Eucalyptus

### Zubereitung:

1. Sheabutter und Kokosöl kurz erwärmen, bis beides weich ist. Dann in einer Schüssel mit dem Pürierstab aufschlagen, bis das Gemisch eine gleichmäßige, cremige Konsistenz aufweist.
2. Geben Sie dann die ätherischen Öle hinzu.
3. Abschließend die Lotion in einen Pumpspender oder in einen Tiegel abfüllen.

### Anwendung & Haltbarkeit:

- ◆ Die Body Glowtion nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und einmassieren.
- ◆ Das Produkt ist etwa sechs Monate haltbar.

### WISSEN

### EIN PAAR FACHBEGRIFFE

Viele Bezeichnungen für Hautpflegeprodukte werden zwar synonym verwendet, charakterisieren aber eigentlich die Zusammensetzung des Produkts:

**Creme** steht für das Gemisch aus einer wässrigen und einer öligen Komponente. Bei der Wasser-in-Öl-Variante (W/O-Typ) überwiegt die ölige Phase, in der die wässrigen Bestandteile in feinsten Tröpfchen verteilt sind. Diese Cremes ziehen rasch in die Haut ein und bilden an deren Oberfläche einen schützenden Film, der die Wasserabgabe über die Haut hemmt und damit vor Austrocknung schützt. Cremes mit hohem Wasseranteil (Öl-in-Wasser-Variante, O/W-Typ) sind dagegen besser zur Pflege fettiger Haut geeignet, da sie weniger rückfettend wirken. Durch Beigabe von Feuchtigkeit (Honig, Glycerin) unterstützen sie das Wasserbindungsvermögen der Haut,

**Lotion** dient oft als Synonym für Cremes vom O/W-Typ, meint aber streng genommen eine wässrige oder wässrig-alkoholische Rezeptur, in der bestimmte Wirkstoffe enthalten sind«

**Lotio** bezeichnet eine Mischung, bei der feste Bestandteile in einer Flüssigkeit vorliegen (flüssiges Puder)»



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)