

Émilie Hébert

# Kosmetik aus der Speisekammer

55 Rezepte  
mit wenigen Zutaten

**100%  
ökologisch!**

**B**assermann



# VORWORT

Wussten Sie schon, dass sich aus vielen Lebensmitteln auch hervorragend natürliche und pflegende Kosmetik herstellen lässt? Honig, Apfelessig, Kaffee, Bananen, Avocados, Kakao, Olivenöl und Salatgurke schmecken nicht nur köstlich, sondern sind auch noch gut für Haut und Haar. Außerdem – ein weiterer Pluspunkt – haben Sie die meisten Zutaten für Ihre Kosmetik ohnehin schon zu Hause in der Speisekammer!

Wir haben stressige Jahre hinter uns gebracht, die uns ständig vor neue Herausforderungen gestellt haben. Das hat auch unsere Art des täglichen Lebens verändert, einschließlich unseres Konsumverhaltens. Wir haben daher in vielen Bereichen nach Alternativen zum Gewohnten gesucht.

Auf den ersten Blick scheint es, als sei die Schönheitspflege so ziemlich das Letzte, worum wir uns in einer Pandemie kümmern sollten, aber sie eignet sich perfekt, wenn man sich in harten Zeiten etwas Gutes tun möchte. Gönnen Sie sich selbst ein wenig Aufmerksamkeit, denn das hilft dabei, sich zu entspannen und den Stress einfach einmal zu vergessen. In meiner Speisekammer und in meinem Kühlschrank habe ich alles gefunden, was ich brauche, um meine Haut und meine Haare auf natürliche Art und Weise zu pflegen.

Die in diesem Buch vorgestellten Kosmetikrezepte sind einfach, schnell und unkompliziert. Es werden nur wenige Zutaten gebraucht. Die wichtigsten davon finden Sie in jedem Bioladen.

Passen Sie gut auf sich auf!

ÉMILIE

Blog: [emiliehebert.fr](https://emiliehebert.fr)  
E-Shop: [make-it-beauty.com](https://make-it-beauty.com)

# INHALT

Einleitung .....	6
Das mögen wir nicht! .....	8
Was wir lieben ... ..	9
Vorräte für meine Schönheitspflege .....	12
Generelle Hinweise .....	14
Ihre ganz persönliche Pflegelinie .....	16

## DIE GESICHTSPFLEGE

Antioxidations-Maske mit Kakao .....	20
Reinigende Maske mit Petersilie und Limette .....	23
Belebende Pflegemaske mit Kurkuma .....	24
Maske für einen ebenmäßigen Teint mit Grapefruit .....	26
Nährstoffreiche Bananenmaske .....	28
Beruhigende Maske mit grünem Tee .....	30
Ultranährstoffreiche Gesichtsmaske .....	32
Spirulina-Maske .....	35
Beruhigende Maske mit Hafermilch .....	36
Himbeer-Maske für einen strahlenden Teint .....	38
Erdbeer-Maske gegen Akne .....	39
Natürliches Peeling mit Papaya .....	40
Sanftes Peeling mit Kokosnuss .....	42
Sanftes Peeling für reife Haut mit Rose und Avocado .....	43
Hilfe bei Pickeln und Akne .....	44
Schnelle Aloe-Vera-Creme .....	46
Pflege gegen Augenringe mit Kaffee .....	48
Make-up-Entferner .....	50
Gesichtsreinigung mit Mandel .....	52
Gurkenlotion für empfindliche Haut .....	54
Wassermelonen-Lotion für fettige Haut .....	55
Adstringierende Lotion mit Apfelessig .....	56
Anti-Akne-Lotion mit Honig und Rosmarin .....	58
Lotion für empfindliche Augen mit grünem Tee .....	60
Augenbrauen- und Wimpernpflege mit Aloe Vera .....	62

Süßes Peeling für die Lippen .....	64
Lippenpflege .....	66
Zahnpflege .....	68

## DIE KÖRPERPFLEGE

Sanftes Peeling .....	72
Anti-Cellulite-Peeling mit rosa Grapefruit .....	75
Sanftes Fußpeeling mit Zitrone .....	76
Entspannendes Badesalz mit Orange .....	78
Beruhigende Bademilch mit Apfelessig .....	80
Nährstoffreiche Pflege für schuppige Haut .....	82
SOS-Balsam für alle Gelegenheiten .....	84
Kokosdeo .....	87
Hand- und Nagelpflege .....	88
Massageöl mit Vanille .....	90
Schnelles Rezept für feste Körperbutter .....	93
Orientalisches Waxing .....	94

## DIE HAARPFLEGE

Detox-Maske mit Kokos, Banane und Zitrone .....	98
Maske für seidiges Haar mit Eigelb .....	100
Anti-Frizz-Maske mit Reiswasser .....	102
Reichhaltiger Avocado-Conditioner .....	104
Glanz-Maske für stumpfes Haar .....	105
Haaröl .....	106
Natürliches Shampoo mit Kichererbsenmehl .....	108
Trockenshampoo mit Kakao .....	110
Haarmaske mit Aloe Vera .....	112
Feuchtigkeitmaske mit Reismehl .....	113
Sanftes Peeling für die Kopfhaut .....	114
Haarspitzenpflege mit Olivenöl und Aloe Vera .....	117
Spülung mit Apfelessig .....	118
Farbreflexe auf natürliche Art .....	120
Beach Waves mit Meersalz-Haarspray .....	122

Rezeptverzeichnis (alphabetisch) und Register .....	124
---	-----

# EINLEITUNG

Täglich verwenden wir Kosmetikprodukte, die mit fragwürdigen Verfahren aus Inhaltsstoffen mit unaussprechlichen Namen hergestellt sind, deren Ursprung wir oft nicht kennen. Dabei liegen wirklich interessante Zutaten für die Haut- und Haarpflege direkt vor unserer Nase! In unserer Küche finden wir Lebensmittel, aus denen wir mühelos selbst eine große Auswahl an Kosmetikprodukten herstellen können.

Vielleicht kennen Sie schon ein paar Tricks, wie zum Beispiel Gurkenscheiben für die Augenpflege, Eigelb als Haarkur oder Olivenöl für die Nagelhaut. In diesem Buch finden Sie Dutzende weiterer Blitzrezepte, für die Sie nur Zutaten aus Ihrer Speisekammer oder Ihrem Kühlschrank benötigen.

Ich habe allerdings ganz bewusst noch ein paar zusätzliche Inhaltsstoffe verwendet – zum Beispiel Aloe-Vera-Gel oder Sheabutter. Das ermöglicht mir, Ihnen Rezepte für eine komplette Pflegelinie zu präsentieren: für Gesicht, Körper und Haare!

**»Die Natur bietet eine so reichhaltige und vielfältige Auswahl, dass sich dort für jede Haut eine perfekte Pflege finden lässt.«**





# DAS MÖGEN WIR NICHT!

Was Sie nicht auf Ihrem Teller haben wollen, hat auch nichts in Ihrer Kosmetik zu suchen. Vergessen Sie nicht: Die Zutaten für die Rezepte in diesem Buch finden Sie in Ihrer Küche!

## ◇ Industriell stark verarbeitete Produkte

Im Idealfall sollten alle industriell stark verarbeiteten Produkte gemieden werden, denn durch die sogenannte Raffination werden Rohstoffe nicht nur länger haltbar gemacht, sondern auch eines Großteils der Nährstoffe beraubt, die unserem Körper innerlich – durch die Ernährung – wie auch äußerlich – durch Pflegeprodukte – so guttun.

## ◇ Konventionelle Öle

Diese Öle sind völlig nutzlos, weil sie durch Verfahren, wie zum Beispiel die Befreiung von Duft- und Farbstoffen oder die Filtration, all ihrer wohltuenden Eigenschaften beraubt werden. Vermeiden Sie solche Öle soweit wie möglich!

## ◇ Milchprodukte tierischen Ursprungs

In den hier vorgestellten Rezepten verwende ich ausschließlich Joghurt pflanzlichen Ursprungs. Die Realität von Milch tierischen Ursprungs aus konventioneller Landwirtschaft ist weit von dem idyllischen und gesunden Image entfernt, das uns in der Werbung suggeriert wird. Tatsächlich enthält diese Milch eine irrsinnige Menge an Hormonen und darüber hinaus noch die Antibiotika, die den Kühen verabreicht werden. Das ist weder gut für eine gesunde Ernährung noch für die Haut.

## ◇ Pestizide

Obst und Gemüse machen einen großen Anteil der Zutaten für die hier vorgestellten Rezepte aus. Um Pestizide zu vermeiden, sollten Sie unbehandelte Produkte kaufen – vornehmlich in Bioqualität. Ganz abgesehen von den negativen Auswirkungen von Pestiziden auf die Gesundheit allgemein – sie stehen beispielsweise in Verdacht, Krebs und degenerative Erkrankungen zu verursachen –, können künstliche Schädlingsbekämpfungsmittel auch Entzündungen und Reizungen der Haut hervorrufen.



# WAS WIR LIEBEN ...

Es ist also wichtig, Zutaten und Rohstoffe von hoher Qualität zu verwenden, die so wenig wie möglich verarbeitet sind und am besten aus ökologischer Landwirtschaft stammen.

**»Die Qualität der Pflegeprodukte hängt vollständig von der Qualität der dafür verwendeten Zutaten ab. Je nährstoffreicher die Zutaten, desto stärker der Pflegeeffekt!«**

Bei der industriellen Lebensmittelproduktion werden alle möglichen Zusatzstoffe verwendet, die für eine längere Haltbarkeit, ansprechendere Farben und einen intensiven Geschmack sorgen sollen, aber das geht auf Kosten der in den Produkten enthaltenen Nährstoffe. Genau dasselbe Problem beobachten wir auch, wenn es um Pflegeprodukte geht: Haut und Haare erhalten durch ein ökologisches, saisonales Produkt mehr Vitamine und Mineralstoffe als durch industriell stark verarbeitete, pestizidverseuchte Inhaltsstoffe. Geben Sie also den lokalen Erzeugern (Biobauern, Imkern etc.), den Bio-Anbauverbänden und den Bio-Supermärkten bei Ihren Einkäufen den Vorrang.

## **Hier meine absoluten Lieblingszutaten:**

### ◇ Avocados

Avocados sind reich an Vitamin B, C und E und damit ideal dafür geeignet, dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Außerdem enthalten sie eine Menge essenzielle Fettsäuren und Mineralstoffe. Sie sind entzündungshemmend und versorgen die Haut mit reichlich Feuchtigkeit.

### ◇ Hafer

Hafer ist ein wahres Wundermittel, wenn es um Hautpflege geht. Die im Hafer enthaltenen komplexen Kohlenhydrate und Proteine sorgen dafür, dass er der Haut Nährstoffe und Feuchtigkeit spenden kann. Außerdem enthält Hafer Beta-Glucan und B-Vitamine und ist so besonders gut für die Pflege empfindlicher und gereizter Haut geeignet: Er beruhigt und wirkt entzündungshemmend. Hafermehl können Sie direkt im Laden kaufen, besser ist es aber, es frisch zuzubereiten, indem Sie Haferflocken im Mixer zerkleinern oder mit einem Mörser zerreiben.

## ◇ Bananen

Bananen sind perfekt, wenn es schnell gehen muss. Sie sind reich an Kalium, außerdem an Vitamin C, B6 und B12. Sie enthalten aber auch eine Menge Polyphenole mit antioxidativer Wirkung. Bananen wirken heilungsfördernd und beruhigen die Haut in kürzester Zeit.

## ◇ Kakao

Auch Kakao kann zu den Wundermitteln gezählt werden, wenn es um schnelle Pflege geht. Allein schon sein köstlicher Duft sorgt augenblicklich für außergewöhnliches Wohlbefinden, aber auch in Hinblick auf die Hautpflege hat er ganz besondere Eigenschaften. Anti-Aging, Anti-Stress, Feuchtigkeit? Kakao kann das alles! Kaufen Sie auf jeden Fall Kakao in Bioqualität – und am besten Rohkakao, denn dieser hat noch alle seine wertvollen Inhaltsstoffe.

## ◇ Kokosmilch

Kokosmilch ist reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Mit ihren natürlichen Enzymen spendet sie Ihrer Haut und Kopfhaut jede Menge Feuchtigkeit, belebt sie und reinigt sie porentief. Kaufen Sie Kokosmilch in Bioqualität. Sie sollte nicht entfettet sein, damit sie noch die ultranährstoffreichen Fettsäuren der Kokosnuss enthält. Achtung: Kaufen Sie Kokosmilch, nicht Kokoswasser!

## ◇ Honig

In der Speisekammer darf auch der Schönheit wegen Honig auf keinen Fall fehlen. Er hat eine stark anti-bakterielle Wirkung, ist wundheilend, regeneriert trockene und angegriffene Haut, lindert Verbrennungen, hilft gegen Akne und vieles mehr. In den Rezepten verwende ich zum Teil festen, zum Teil flüssigen Honig. Von der Wirkung her sind die beiden austauschbar, es besteht lediglich ein kleiner Unterschied hinsichtlich der Konsistenz des Pflegeprodukts, für dessen Herstellung der Honig verwendet wird. Wählen Sie vorzugsweise kalt geschleuderten Honig von nachhaltig wirtschaftenden Imkern aus der Region. Wenn Sie keine Produkte tierischen Ursprungs verwenden wollen, können Sie den Honig auch durch Agaven-, Ahorn- oder Reissirup ersetzen.

## ◇ Joghurt auf pflanzlicher Basis

Wenn für ein Rezept »pflanzlicher Joghurt« verwendet werden soll, haben Sie die Wahl zwischen Soja-, Kokos-, Hafer- und Mandeljoghurt. Die im Joghurt enthaltenen Enzyme – sie werden auch »Fermente« genannt – versorgen die Haut ganz hervorragend mit guten Bakterien. Das stärkt das Mikrobiom der Haut und damit auch ihre natürlichen Abwehrkräfte.



# VORRÄTE FÜR MEINE SCHÖNHETSPFLEGE

## ◇ In der Speisekammer

- Honig
- Olivenöl, Sesamöl
- natives Kokosöl
- Maisstärke
- Kakao (vorzugsweise Rohkakao oder entölter Kakao)
- Kichererbsenmehl
- Haferflocken / Hafermehl
- Apfelessig
- Reis
- Rohrohrzucker (der ist besonders grobkörnig)
- Natron (kaufen Sie es sehr fein gemahlen oder geben Sie es noch einmal in den Mixer)
- Gartenkräuter, zum Beispiel Thymian, Rosmarin oder Petersilie (frisch oder getrocknet)
- Kaffee, gemahlen (verwenden Sie den Kaffeesatz)
- feines und grobes Salz
- Kokosmilch
- grüner Tee, Matchapulver
- Agar-Agar

## ◇ Obst und Gemüse

- Avocados
- Bananen
- Papayas
- Zitronen / Limetten
- Beerenobst: Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren u.a.

## ◇ Im Kühlschrank

- Joghurt pflanzlichen Ursprungs (siehe unter »Was wir lieben ...«, S. 10)

## ◇ Wichtige weitere Zutaten

- Kakaobutter
- weiße und / oder grüne Tonerde
- Aloe-Vera-Gel
- Sheabutter
- Bienenwachs
- pflanzliches Glycerin
- weitere pflanzliche Öle nach Belieben (Mandel, Jojoba, Rizinus u. a.)
- Rosen- oder Orangenwasser

Die Zutaten findet man in Bio-Supermärkten. Das gilt generell auch für Bienenwachs und pflanzliches Glycerin (meistens in der Kosmetikabteilung), falls nicht, wird man auf jeden Fall in der Apotheke oder im Onlinehandel fündig.

