

Émilie Hébert

Kosmetik aus der Speisekammer

55 Rezepte
mit wenigen Zutaten

100 %
ökologisch!

Bassermann



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
E-Shop: 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
Feuchtigkeitsmaske 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 industriellem 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 Reizzonen 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 industriellem 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 parentief. 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 SCHÖNHEITSPFLEGE

◊ In der Speisekammer

- Honig
- Olivenöl, Sesamöl
- natives Kokosöl
- Maisstärke
- Kakao (vorzugsweise Rohkakao oder entöltter 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.

