

INHALT

Vorwort	8
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®	9
Grundlagen der Kosmetikherstellung	10
Wie lange ist frische Naturkosmetik haltbar?	11
Konservierungsmöglichkeiten	12
Basisöle und fette Öle	13
Raffiniert oder kalt gepresst?	17
Konsistenzgeber	18
Wo bekommt man gute ätherische Öle?	21
Vegane Alternativen	22

Gesichtsreinigung 23

Mandel-Reinigungscreme	24
Rosen-Himbeer-Reinigungsgel	26
Gerstenmilchpaste	27
Reinigungsöl mit Petersilie und Minze	28
Hautverjüngendes Zucker-Peeling	30

Hautcremes, Lotionen und Kuren für das Gesicht 31

Cupuacu-Feuchtigkeitscreme	32
Mandelölkur	33
Anti-Aging-Tagescreme	34
Feuchtigkeitsspendende Nachtcreme	35
Spitzwegerich-Propolis-Creme	36
Shea-Sahne	38
Feines Veilchenöl	39
Mandel-Hautmilch für empfindliche Haut	40
Kurkomresse für unreine Haut	41
Gurken-Mandel-Schüttellotion	42
Kaiserin Sisis Veilchenessig	43
Wildrosen-Lippenpflege	44

Gesichtswasser 45

Frühlingsblütenwasser	46
Apfelessig-Kräuter-Tonic für fettige Haut	47
Zitronenlotion für unreine Haut	48
Kräutertonikum	49
Beruhigendes Kamillen-Rosen-Gesichtswasser	50
Rosenblüten-Lavendel-Tonikum	51
Gurken-Minze-Tonikum mit Aloe-Vera-Saft	52

Frischkosmetikmasken 53

Himbeermaske	54
Gurken-Joghurt-Maske	55
Straffende Apfelmaske mit Honig	56
Bananen-Quark-Feuchtigkeitsmaske	57
Kartoffel-Tonerde-Maske	58
Packung gegen Tränensäcke und müde Augen	59
Petersilienmaske mit Joghurt	60

Säubern und zugleich entspannen:

Dusche und Badewanne 61

Flüssige Kastilienseife	62
Flüssige Olivenöl-Lorbeer-Seife	63
Pflegende Badebomben	64
Haferflocken-Honig-Badepaste	66
Sahniges Erdbeerbad	66
Kräuter-Mandelmilch-Bad mit Honig	67
Genießer-Badeöl	68
Luxusbad	69
Wachmacher-Peeling – Coffee-Scrub mit Gewürzen	70
Sanftes Tomaten-Körper-Peeling für unreine und fettige Haut	71
Zitronen-Salz-Körperpeeling mit Minzöl	72

Duftende Körperpflege 73

Milchcreme	74
Flieder-Massageöl	75

Cream Bars	76
Deo-Puder mit Salbei und Minze	78
Petersilien-Apfelessig-Deodorant	79
Deocreme	80
DIY-Deostick	81
Erfrischende Minzlotion	82

Gepflegte Hände, Füße und Beine 83

Flüssige Ingwer-Zitronen-Handseife	84
Fußbad für überbeanspruchte Füße	85
Pflegende Avocado-Fußpackung	86
Kartoffelpackung für Hände und Füße	87
Milch-Salz-Peeling	88
Rückfettendes Honigpeeling für zarte Hände	89
Bananenpackung	89
Wildes Waldpeeling	90
Reichhaltige Fußbutter	92
Fußpflegepackung	93
Belebendes Beinspray	94

Traumhaft schönes Haar 95

Trockenshampoo mit Kamille und Lavendel	96
Olive-Aloe-Vera-Shampoo	98
Erfrischendes Sommershampoo	99
Kräuterblondierung	100
Maske für trockenes Haar und trockene Kopfhaut	101
Pflegende Haarmaske mit Avocado und Zitrone	102
Rosmarinhaarwasser für brünettes Haar	104
Brennnessel-Kurspülung	105
Stärkender Kräuteressig	106

Gesunde Zähne und Mundhygiene 107

Rosenzahnpulver	108
Zahncreme mit Zimt	109