

Inhalt

Vorwort	4
KAPITEL I	5
Allgemeiner Überblick über die Rohstoffe	5
Wasser	5
Der geheimnisvolle Rohstoff Wasser	5
Wasserbelebung	5
Trinkwasserenergetisierung in der Küche	7
Auswahl der Edelsteine	8
Erwerb von ausgewählten Edelsteinen	9
Verwirbeln	9
KAPITEL II	11
Emulgatoren	11
O/W (Öl in Wasser) Emulsion	11
W/O (Wasser in Öl) Emulsion	12
Konsistenzgeber/Wachse	13
Vitamine und sonstige Wirkstoffe	13
Öle	13
Pflanzenöle	13
Eine kleine Öl-Auswahl	15
Lavendel Öl	16
Rosmarin Öl	17
KAPITEL III	19
Zutaten	19
Hamameliswasser	21
Orangenblütenwasser	21
Rosenwasser	21
Rezept für die Tensidmischung (ohne PEGs)	23

KAPITEL IV	25
Zitronensäure	25
Was ist Zitronensäure?	25
Zitronensäurelösung selbst gemacht	26
Entkalken von Haushaltsgegenständen	27
Waschmaschinen/Geschirrspüler entkalken	27
Küchen, Bad- und WC-Reiniger selbst gemacht.....	28
 KAPITEL V	 31
Waschmittel	31
Waschnüsse eine Alternative	31
Warum Waschmittel selbermachen?.....	31
Was sind Waschnüsse?	31
So wirken Waschnüsse	32
Waschenüsse - Stoffbeutel.....	32
Waschen mit Waschnussextrakt	33
Erwerb von Waschnussschalen	37
Noch mehr Anwendungen für Waschnüsse	37
Allgemeine Tipps zum Waschen	39
 KAPITEL VI	 41
Zubehör zur Herstellung von Kosmetik.....	41
Zubehör für die Cremeherstellung	41
Waage	41
Wiegen	41
Messlöffel	42
Glasgefäße feuerfest.....	42
Glasrührstäbe.....	42
Rühren mit Hilfsmitteln	43
Thermometer.....	44
Plastikspatel	44
70%-iger Alkohol	44

KAPITEL VII	45
Desinfektion der Arbeitsutensilien.....	45
Cremetöpfchen & Flaschen.....	46
KAPITEL VIII	47
Grundregeln für das Selbermachen	47
Desinfektion der Arbeitsutensilien	47
Gutes Wasser verwenden	47
Zeit nehmen	47
An die Rezepte halten	48
Wenn mal was schief geht	48
Rühren von Cremes	48
Cremerettung	49
KAPITEL IX	53
Herstellung von Gelen	53
KAPITEL X	57
Konservierung.....	57
Paraben K	57
BioKons HT	61
Alkohol	61
Ätherische Öle.....	62
KAPITEL XI	63
Herstellung von Cremes	63
Günstige einfache Übungscreme	64
KAPITEL XII	67
Herstellung von Seifen und Shampoos	67
Shampoos mit Guarkernmehl statt Rewoderm	69
Pflegestoffe für Anti-Schuppen Shampoo	70

Pflegestoffe für Kindershampoo	71
Kindershampoo	71
Shampoo für normales und feines Haar.....	72
Trockenshampoo.....	74
Wascherde-Zuckertensid-Shampoo.....	74
Spülungen	75
Cremespülung für normales Haar	76
Cremespülung für trockenes, strohiges Haar.....	76
Cremespülung für sehr feines Haar	77
Cremespülung bei Schuppen oder Läuse.....	77
Reiner Apfelessig	78
Birkenblätterspülung.....	79
Packungen	79
Repair-Kur für mehr Volumen und Spannkraft	79
Olivölpackung bei strohigen Haaren und Schuppen	80
Ei- und Honigpackung bei trockenen Haaren.....	81
Propoliskur für fettiges Haar.....	81
Haartönungen	82
Rhabarberwurzeln für blondes Haar	82
Kamille für blondes Haar	83
Kaffee für dunkles Haar.....	84
Walnuss für alle Haare	84
Hennaextrakt für rote Haare	85
Haarspitzen	85
Haarspitzen Gel.....	85
Splisskur mit Henna	86
 Allgemeine Haarpflege	 87
Schuppen	87
Styling Festiger gel	87
Haarspray Leichter geht es nicht!	88
 Seifen selbst gemacht	 89
Glycerinseife gießen.....	89
Seifenflocken formen.....	91
Grundrezept	92

Varianten	93
Seife am Band und andere Formen.....	93
KAPITEL XIII	95
Badeöle.....	95
Grundrezept Badeöl	95
Honigölbild	96
Grundrezept Badeöl	96
Duftölbild	96
KAPITEL XIV	99
Noch mehr pflegende und dekorative Kosmetik	99
Masken.....	99
Milchprodukte, Eier, Honig	100
Avocadomaske.....	100
Gurken machen müde Haut wieder munter	101
Gesichtsmaske für einen frischen Teint.....	101
Topfenmaske	102
Honigmaske	103
Bei fettiger Haut	104
Propolismaske.....	104
Tomaten- Honigmaske	104
Karottenmaske	105
Bei trockener Haut.....	105
Bananen-Honigmaske.....	105
Kühle Masken mit Agar-Agar für heiße Tage.....	106
Grundrezept	106
Rosenblütenwasser	107
Calendula Maske.....	107
Straffende Honigmaske.....	107
Kalt gerührte Eigelbmaske	108
Sonstige Masken allgemein	108
Peelingmasken	109
Schlammmaske aus dem Toten Meer	109

Alternative zum Schlamm aus dem Toten Meer.....	110
Mandelpeling	110
Gesichts - und Körperpeling.....	111
Körperpeling während der Dusche.....	112
Deo.....	112
Deo Roll-On.....	112
Deo Spray mit Hamamelis.....	114
Deo Spray I für Eilige	115
Deo Spray II für Eilige	115
Deo Spray III für Eilige	116
Hautunreinheiten	116
Tipps gegen Pickel	116
Glitzergel der besondere Haarfestiger	117
Badesalz.....	118
Kräutersäckchen	119
 Zahnpflege	 120
Zahngel ohne Fluor	120
Enthaarung an den Beinen und im Gesicht	121
Halawa zur Haarentfernung	121
 KAPITEL XV	 125
Männerkosmetik	125
Rasierseife	125
Aftershave Balsam	126
Aftershave Balsam I	127
Aftershave Balsam II	128
 KAPITEL XVI	 129
Geschenke selbst gemacht	129
Bade-Würfel	129
Grundrezept	129
Adventsbadewürfel.....	131
Badeeier für Ostern	132

Lavendelwürfel zur Entspannung	132
Orientalische Rosenwürfel	133
Kräuter-Gesundheitswürfel.....	134
Bunte Würfel.....	134
Cleopatras - Honigzimtwürfel	135
Überraschungswürfel	136
Einige Beispiele für Überraschungen.....	136
KAPTIEL XVIII	139
Vorschläge für Einsteiger und Fortgeschrittene	139
Grundausrüstung	139
Fortgeschrittenen Ausrüstung.....	140
Basisset für Cremen	140
Für alle Hauttypen	140
Basiserweiterungszutaten für Cremen - Trockene, feuchtigkeitsarme Haut	141
Basiserweiterungszutaten für Cremen - empfindliche Haut	142
Basiserweiterungszutaten Cremen - unreine Haut.....	142
Basiserweiterungszutaten Cremen - Reife Haut	142
Basiserweiterungszutaten Cremen - Babys und Kinder....	143
Zutaten-set für Zahngelherstellung.....	143
Grundzutaten für Shampoo für alle Haartypen	144
Grundzutaten mit Rewoderm	144
Grundzutaten mit Guarkernmehl.....	144
Weitere Zutaten für Shampoo für feines und normales Haar.....	145
Weitere Zutaten für Shampoo für strapaziertes, trockenes Haar	145
Weitere Zutaten für Shampoo für sehr trockenes, störrisches Haar	146
Weitere Zutaten für Shampoo für schuppige, empfindliche Kopfhaut.....	146
Weitere Zutaten für Shampoo für schnell fettende Haare.....	147

Weitere Zutaten für Shampoo für Baby- und Kindershampoo	147
Waschnussschalen Anfängerzutaten	148
 KAPITEL XIX	149
Begriffserklärungen	149
Abkürzungen	158
 KAPITEL XX	159
Wo bekomme ich was?	159