

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1

EINFÜHRUNG ... 9

Gute Gründe Naturkosmetik selbst herzustellen	11
Grundlegendes zur Herstellung von Naturkosmetik	12

KAPITEL 2

ZUTATEN 14

Grundausstattung für den Anfang	17
Basisöle	17
Ölauszug Fette	20
Hydrolate Alkoholtinktur	23
Ätherische Öle	26
Wirkstoffe	28
Wachse	28
Feuchtigkeitsspende	28
Gelbildende Stoffe	29
Tonerden	30
Konservierende Inhaltsstoffe	31

KAPITEL 3

GESICHT 33

Gesichtsreinigung	34
Reinigungspaste	37
Reinigungsöl	38
Reinigungsschaum	39
Toner	40
Cremes	42
Einführung	43
Leichtes Serum-Gel	48
Rosen-Lotion	50
Aloe-vera-Gesichtscreme	52
Holunder-Lavendel-Creme	55
Gel-Salbe	56
Schüttellotion	58
Milch als Emulgator	59
Augenserum Anti-Aging	61
Augencreme mit Frischekick	62
Wellness Time	63
Gesichtsdampfbad	65
Gesichtsmaske	66
Lippenpflege	68
Honig-Zucker-Lippenpeeling	70
Lippenbalsam	71
Lipgloss	72

KAPITEL 4

KÖRPER 74

Deo	76
Roll-on-Deo	77
Creme-Deo	79
Deo im Zerstäuber	80
Schöne Hände und Füße	83
Protect-and-Care-Salbe	84
SOS-Heilcreme mit Lanolin	86
Körperlotionen	89
Bodymilk	90
Bodylotion	93
Peelings	94
Zitronen-Salz-Peeling, Kaffee-Zimt-Peeling	96
Zucker-Rosen-Peeling, Walnuss-Tannen-Peeling	97
Sugaringpaste (Enthaarungspaste)	98
Bad und Dusche	101
Duschbar	102
Duschgel auf Seifenbasis	104
Duschgel sensitiv	107
Bade-Duft-Würfel	108
Badesalz	111
Rosenblüten-Badesalz, Lavendel-Badesalz	112
Orange-Zimt-Badesalz	113
Seife	115
Seife siedend	116
Glycerin-Rohseife	120
Seifenreste: Aus Alt mach Neu	123

KAPITEL 5

HAARE 125

Haarwäsche	126
Waschpaste: Roggenmehl / Lava-Erde	127
Shampoo auf Seifenbasis	128
Natur-pur-Shampoo mit Seifenkraut	130
Einführung in die Welt der Tenside	131
Shampoo mild & flüssig	134
Shampoo fest	138
Trockenshampoo	140
Haarspülung	143
Was tun bei Schuppen?	146
Haarkuren	147
Haarstyling	152
Haare natürlich tönen	155

KAPITEL 6

ZÄHNE 158

Alles rund um Zähne und Mundraum	161
Ölziehen zum Start	162
Zähneputzen	163
Zahnpasta	164
Zahngel	165
Zahnputztabletten	166
Zahnputzpulver	169
Mundspülung	170
Ratz-Fatz-Mundspülung	172