

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Liebevoll ausgewählte Zutaten	6
Haare	14
Shampoo	15
Natürliches Shampoo.....	15
PH ausgeglichenes Shampoo.....	15
Rosmarin-Pfefferminz-Shampoo.....	16
Kokosmilch-Shampoo	17
Trockenshampoo	18
Feuchtes Spray Shampoo für helles oder dunkles Haar	18
Rosmarin und Zedernholz Trockenshampoo.....	18
Trockenshampoo für dunkles oder helles Haar	19
Flüssiges Trockenshampoospray	20
Conditioner	21
Kräuterhaarspülung für glänzendes und kräftiges Haar	21
Orange und Ingwer-Leave-In Conditioner	22
Selbst gemachter Conditioner für natürliches Haar.....	23
Leave-In-Conditioner	24
Conditioner für lockiges Haar	24
Haarmaske	26
Beruhigende Kopfhautmaske	26
Ingwerölmaske für Haarwuchs	26
Joghurt-Haarmaske.....	27
Gelatine-Haarmaske	28
Detox-Haarmaske	29

Avocado und Honig-Haarmaske	29
Intensive Hydration-Haarmaske für weiche Locken	30
Tiefenpflege Melasse-Haarmaske	30
Feuchtigkeitsspendende Haarmaske für trockenes oder strapaziertes Haar	31
Wohltuende Haarmaske.....	32
Kollagen-Haarmaske	33
Zusätzliche Haarprodukte	34
Haarserum für krauses Haar	34
Haarwachstumsserum.....	34
Haarwachstumsserum II	35
Spray für gereizte Kopfhaut	36
Meersalzspray für Haare.....	37
Pflegendes Haaröl.....	38
Styling	39
Haarpomade.....	39
Natürliches Haargel	39
Haargel oder Haarpomade	40
Glättendes Antifrizz Aloe-Vera-Haarspray	41
Strandwellen-Haarspray	41
Natürliches Haarspray	42
Sweet Salt Texturizing Spray für das Haar	43
Entwirrendes Haarspray	43
Natürliche Haarfärbetönung	45
Kräuter für helles Haar	45
Helle Haartönung.....	45

Kräuter für rotes Haar.....	46
Kräuter für braunes Haar	47
Kräuter für dunkelbraunes oder schwarzes Haar.....	48
Gesicht	49
Gesichtswasser	50
Vitamin C und Hamamelis-Gesichtswasser	50
Natürliches Apfelessig-Gesichtswasser.....	50
Poren perfektionierendes Rosen-Gesichtswasser	51
Aloe Vera und Minze-Gesichtswäsche	51
Klärende und schäumende Gesichtswäsche	52
Schäumendes Gesichtswasser mit Hydrosol	53
Gesichtspeeling	55
Sanftes Haferflocken-Lavendel-Gesichtspeeling	55
Antioxidatives Kreuzkümmel-Gesichtspeeling.....	56
Grapefruit Gesichtspeeling für Akne.....	56
Honig-Zimt Gesichtspeeling	57
Akne bekämpfendes Gesichtspeeling.....	58
Salz-Gesichtspeeling	58
Zusätzliche Reinigungsprodukte	60
Vegane Porenstreifen.....	60
Mikrodermabrasionspaste.....	61
DIY-Porenstreifen	62
Kräuter-Spot-Behandlung für Makelentfernung	62
Erfrischender Zitronen-Toner.....	63
Gesichtsmaske	64
Ayurvedische Gewürzmaske	64

Spirulina-Gesichtsmaske	64
Blumige Detox-Gesichtsmaske	65
Reismehl-Gesichtsmaske.....	66
Verjüngende Matcha und Rosen-Gesichtsmaske	67
Anti-Aging Blaubeer-Gesichtsmaske	67
Anti-Aging Gesichtsmaske.....	68
Avocado-Gesichtsmaske	69
Matcha-Grüntee und Honig-Gesichtsmaske.....	70
Bananen-Gesichtsmaske.....	70
Porenreinigungsmaske für Akne	71
Honig-Thymian-Gesichtsmaske	72
Reichhaltige Mokka-Schlammmaske	72
Tiefenwirkende Gesichtsmaske für Mitesser	73
Kürbis und Gewürz-Gesichtsmaske	74
Natürliche Gesichtsmaske für zu Akne neigende Haut.....	75
Algen-Maske	75
Kurkuma-Gesichtsmaske für strahlende Haut.....	76
Fruchtige Gesichtsmaske.....	77
Tiefenreinigende Schlammmaske	77
Probiotische Gesichtsmaske	78
Schokoladen-Gesichtsmaske	79
Kohle-Gesichtsmaske	79
Augenmaske	81
Happy Eyes-Kräuteraugenmaske	81
Intensive Sheabutter-Augencreme.....	81
Augenmaske	83

Gesichtscreme	84
Hagebutten und Ginseng-Gesichtscreme	84
Gesichtslotion für empfindliche Haut	85
Anti-Aging Nachtcreme	86
Anti-Aging Nachtcreme II	87
"Miracle" Nachtcreme	88
Hautaufhellende Nachtcreme	89
Akne-Serum.....	90
Natürliche Anti-Falten-Creme	91
Weihrauch-Gesichtscreme für schöne Haut	92
Feuchtigkeitsspendendes Gesichtsserum.....	92
Progesteroncreme	93
Natürlich getönte Gesichtslotion	94
Anti-Aging Hagebuttenöl-Feuchtigkeitscreme	95
Beruhigende Sanddorn-Gesichtscreme (für fettige Haut)	96
Augencreme	98
Koffein-Augenserum (für geschwollene Augen)	98
Grüner Tee-Augencreme	98
Hagebutten und Honig anti-aging Augenbehandlung	99
Make-Up	101
Grundierung	102
Natürlicher Concealer und Highlighter	102
Grundierungspulver	103
Natürliche Foundation	104
Flüssige Grundierung	104
Natürliches Grundierungspulver	105

Gesichtsgrundierung für fettige Haut	106
Make-Up-Primer für alle Hauttypen	107
Organisches Make-Up mit Sonnenschutz	107
Make-Up für Augen	109
Natürlicher Lidschatten	109
Selbst gemachter Eyeliner	110
Hausgemachter Mascara	110
Hausgemachter Mascara II	112
Nährender Mascara mit Meeresalgen	112
Natürliche Wimperntusche	113
Natürlicher Augenbrauenfüller	114
Rouge und Bronzer	115
Rouge	115
Natürliches Rougepuder	116
Flüssiges Rouge	116
DIY Bronzer	117
Highlighter Bronzer	117
Make-Up-Entferner	119
Peeling-Make-Up-Entferner	119
Augen Make-Up-Entferner	120
Make-Up-Entferner-Pads	120
Make-Up Pinselreiniger	121
Lippen	123
Lippenpflege	124
Schokoladen-Lippen-Scrub	124
Gewürztes Kekslippenpeeling	124

Zuckerplätzchen-Lippenpeeling	125
Lippen-Make-Up	126
Pflegender Lipgloss	126
Lippenbalsam	126
Getönte Lippenbalsam	127
Getönte Lippenbalsam II.....	128
Hausgemachter Lippenstift.....	129
Zahnhygiene	130
Zahnpasta	131
Hausgemachte Zahnpasta	131
Kurkuma-Zahnpasta	132
Aufhellende Zahnpasta	132
Remineralisierende Zahnpasta.....	133
Mundwasser	135
Zimt-Mundwasser gegen Mundgeruch.....	135
Kräuter-Mundwasser für gesunde Zähne und Zahnfleisch	135
Erfrischende Mundwäsche	136
Ganzjähriges Mundwasser.....	137
Zusätzliche Zahnprodukte	138
Aktivkohle-Zahnaufhellungspaste	138
Natürliche Zahnaufhellungspaste	139
Ätherische Öl-Mischung für das Zahnfleisch.....	139
Kokosöl-Kaubonbons mit Zahnaufhellung	140
Körper	142
Körperwäsche	143
Grapefruit Ingwer Körperwäsche	143

Orange Mandel Körperwäsche	143
Feuchtigkeitsspendende hausgemachte Körperwäsche	144
Körperwäsche mit Haferflocken.....	144
Duschgel	145
Rasiercreme	146
Rasierschaum.....	146
Kokosnuss-Aloe Vera-Rasiergel	146
Rasiercreme	147
Rasiercreme für empfindliche Haut.....	148
Rasierseife	149
Körperpeeling	150
Beach Body-Peeling	151
Pfefferminz-Chia-Zucker-Peeling	151
Aufhellendes Gesichts- und Körperpeeling.....	152
Sanftes Körperpeeling	152
Lavendel-Zitronenzucker-Peeling	153
Lebkuchen-Körperpeeling	153
Luxuriöses Mandarin und Rosen-Zuckerpeeling	154
Feuchtigkeitsspendendes Mojito-Zuckerpeeling.....	154
Stärkendes Tamanu-Salzpeeling	155
Vanillelatte-Zucker-Peeling	156
Himalaya-Salzpeeling.....	156
Peeling-Creme für Keratosis Pilaris	157
Schoko-Körpermaske	159
Körpercreme	160
Mango-Feuchtigkeitscreme	161

Yuzu-Lavendel-Hand- und Körperlotion	162
Schlagsahne-Pfefferminz und grüner Tee-Körperbutter	163
Lebkuchen-Körperlotion	164
Schlagsahne-Schokoladen Körperbutter	164
Grapefruit-Traubenkernöl für den Körper	165
Kürbis-Gewürz-Körperlotion	166
Trockene Kräutersalbe.....	167
Pfefferminz-Körperbutter	168
Magnesium-Körperbutter	169
Drei Königs-Lotion	170
Hypoallergener Lotionblock.....	171
Badezusätze.....	172
Pfirsich-Badesalz	173
Milch und Honig-Bad	173
Gurke-Minze-Bad	174
Winterbadmischung.....	175
Sprudelndes Badepuder	176
Entgiftendes Badesalz	177
Senfbad für Muskelentspannung und besseren Schlaf	178
Natürliche Sprudelbomben.....	179
Einfaches Schaumbad-Rezept	179
Wacholder-Lavendel-Bad.....	180
Kräuterkopfschmerzen-Entlastungs-Duschbomben	181
Lavendel-Minz-Badesalz.....	182
Badebomben	183

Deodorants	184
Deo	185
Deo II	185
Mineralsalz-desodorierendes Spray	186
Deodorant für empfindliche Haut	187
Deodorant mit Sheabutter	188
Deo mit Kokosöl	188
Parfüm	189
DIY Parfüm	190
Kräuterparfüm	191
Traubenfrucht-Lavendel-Körperspray	191
Parfum und Körperspray	192
Hände	193
Handpflege	194
Gärtner-Handpeeling	194
Grapefruit und Orangen-Handcreme	194
Mit Kräutern angereicherte Handlotion	195
Handreparaturcreme	197
Nagelpflege	198
Nagelhautcreme	198
Zitronenglanz-Nagelöl	198
Nagelpflegerezept	199
Handdesinfektion	201
Rosmarin und Zitronen-Olivenöl-Handseife	201
Schäumende Zitronen-Thymian-Handseife	201
Hausgemachtes Händedesinfektionsmittel	202

Feuchtigkeitsspendendes Handdesinfektionsmittel.....	202
Füße	204
Beruhigendes Magnesium-Fußpeeling.....	205
Kamillen-Fußpeeling.....	205
Pfefferminz-Mokka-Fußpeeling.....	206
Beruhigendes Fußbad	206
Detox-Fußpflege.....	208
Entspannende Lavendelfußcreme.....	208
Fußspray	209
Sonnenschutz	211
Gesichtssonnencreme	212
Ungiftige und wasserdichte Sonnencreme	212
Natürliche Sonnenschutzlotion.....	213
Cremiger Winter-Sonnenschutzbalsam	214
After-Sun	216
Heilendes Kräutersonnenbrand-Spray.....	216
Kühlender Aloe-Nebel.....	217
Beruhigendes After Sun Spray	217
Beruhigendes Antioxidans After-Sun Spray	218
Pflege für Männer	219
Winterwald-Rasieröl.....	220
Selbst gemachtes Aftershave.....	221
Bay-Rum-Aftershave.....	221
Deodorant für Männer	222
Bartöl für jeden Barttyp.....	223
Pflegendes Bartöl.....	224

Bonus-Rezepte	226
Wimpern-Wachstumsserum	227
Schlafspray mit Magnesiumöl.....	227
Nippelbutter	228
Lavendel und Kamillen-Gesichtsdampf	229
Fieberbläschensalbe.....	230
Anti-Juckreiz-Creme	232
Meersalzspray für gesunde Haut	232
Schwangerschaft-Dehnungsstreifen-Salbe	233
Muskelsalbe	234
Creme gegen Dehnungsstreifen.....	234
Selbstgemachter Selbstbräuner.....	235
Vitamin C Serum.....	236
Buchtipps	238
Impressum	239