

Selfmade Kosmetik



NATURKOSMETIK AUF
BIOLOGISCHER
GRUNDLAGE



Lippenbalsam

Zutaten

30g. Bienenwachspastillen
30g raffiniertes Kokosöl
15g Shea Butter
15g Kakaobutter
20 Tropfen Ätherisches Pfefferminzöl
10 Tropfen ätherisches Öl z.B. Lavendel, Rosmarin oder wilder Orange
20 leere Lippenbalsamröhrchen oder leere Behälter



Zubereitung

- Stelle die leeren Behälter bereit.
- Vergewissere dich, dass die Röhrchen ganz nach unten gedreht worden sind.
- Bienenwachs, Kokosöl und Butter in einem Gefäß über einem Wasserbad schmelzen.
- Alle paar Minuten umrühren, bis sie vollständig geschmolzen sind.
- Gefäß vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen, ca. 3 Minuten.
- Ätherische Öle zugeben und umrühren.
- Mit einer Pipette oder einem Messbecher den Lippenbalsam in die Behälter gießen.
- Mindestens eine Stunde abkühlen lassen.



Peeling

Zutaten für 180g

150g feines Meersalz
30ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen-, Mandel-, Kokosöl)
Ätherische Öle: 10 Tr. Pfefferminze, 5 Tr. Rosmarin
1 leeres Schraubglas



Zubereitung

- Salz und Pflanzenöl in einer Schüssel verrühren bis das Salz durchfeuchtet ist. Das Salz sollte nicht im Öl schwimmen.
- Dann die ätherischen Öle hinzufügen, alles nochmals gut durchmischen und in einen Tiegel abfüllen.

Anwendung:

Am besten verwendest du dieses Peeling in der Dusche. Nimm etwa 2 Esslöffel aus dem Tiegel und reibe dich damit ab. Gesicht und Hals aussparen.





Badeöl

Zutaten

100 ml Pflanzenöl z.B. Mandel-,
Oliven- oder Sonnenblumenöl

2,5 ml Vitamin E (zur
Konservierung)

Ätherische Öle: 10-15 Tropfen
Balance/Cheer/Motivate/Peace

1 leere Glasflasche oder
Schraubglas

Zubereitung

- Das Pflanzenöl, die ätherischen Öle und das Vitamin E in einem kleinen Topf auf 40°C erwärmen, dadurch wird die Konsistenz etwas dünnflüssiger.
- Alles gut durchmischen und in eine Flasche abfüllen.

Anwendung:

Gib vier Esslöffel des Öls in dein Vollbad, achte darauf, dass das Wasser nicht mehr als 40°C hat, da sonst die ätherischen Öle sich verflüchtigen.



Deocreme

Zutaten

2 TL Kokosöl

1 TL Sheabutter

3 TL Natron

3 TL Bio-Stärke (z.B. Mais, Weizen
oder Kartoffelstärke)
evt. 1/4 TL Zinkoxid

1-2 Tropfen ätherisches Öl
z.B. Teebaum, Salbei, Purify,
Lavendel

1 leerer Cremetiegel

Zubereitung

- Sheabutter und Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen. Vorsicht, Sheabutter darf nicht zu warm werden, sonst verfestigt sie sich nicht mehr.
- Stärke, Natron und Zinkoxid vermengen und eventuell noch einmal vorab mit dem Mörser feiner reiben.
- Dann in die Mischung gut einrühren. Wenn dir die Mischung zu körnig vorkommt, kannst du sie noch einmal mit dem Mörser bearbeiten.
- 1-2 Tropfen ätherisches Öl dazu
- Einstweilen Tiegelchen für die Deocreme auswaschen (kochendes Wasser) und am besten noch mit Desinfektionsspray reinigen (muß nicht sein, ist aber natürlich besser für die Haltbarkeit).
- Während die Creme abkühlt immer wieder ein bisschen umrühren, damit sich das Natron beim Festwerden nicht absetzt.



Beauty Tips



AROMADUSCHE

Am Morgen 2-3 Tropfen Pfefferminze
auf den Boden Deiner Dusche tropfen
Am Abend: 2-3 Tropfen Lavendel

REINE HAUT

Einen Klecks Kokosöl mit je 1 Tropfen
Lavendel und Teebaum mischen und
damit das Gesicht reinigen

GESUNDE HAARE UND KOPFHAUT

Je 1 Tropfen Teebaum und Lavendel in
Deinen Shampookecks oder
Spülungsklecks geben und Haare wie
gewohnt waschen

SAUBERE ZÄHNE UND MUNDRAUM

Natürliche Mundspülung: 1 Glas Wasser
mit 1 Tropfen OnGuard mischen und
Mund nach dem Zähne putzen spülen.
Alternativ: Pfefferminze, Zitrone, Teebaum

NACH DER RASUR

115ml Kokosöl in eine Spray Flasche
geben, je 10 Tropfen Lavendel,
Weihrauch und Teebaum dazu geben
und nach der Rasur anwenden



Schlaf-gut Spray

Zutaten

30g. Bienenwachspastillen
30ml abgekochtes, abgekühltes
Wasser
1 TL Pflanzenöl
Ätherische Öle: 15-20 Tr. Serenity
1 Sprayflasche

Zubereitung

Gib alle Zutaten in eine
Sprayflasche, verschließe sie und
schüttele zum Vermischen.

Anwendung

Vor dem Schlafengehen das
Kissen und dich besprühen.

Es ist auch gut geeignet, wenn du
nachts nicht wieder einschlafen
kannst



Desinfektionsspray

Zutaten

500 ml abgekochtes,
abgekühltes Wasser
30 Tr. On Guard schützende
Mischung
1 Sprayflasche

Zubereitung

Gib alle Zutaten in eine Sprayflasche,
verschließe sie und schüttele zum Vermischen.

Anwendung:

Zum Desinfizieren der Tiegel und Flaschen für
deine DIY Kosmetik, aber auch für deine
Hände oder Oberflächen

Fußbad für heiße Tage

Zutaten

Kaltes Wasser
Wanne
Etwas Pflanzenmilch
Öle wie Peppermint und
Aromatouch

Zubereitung

Wasser und Öle mischen und ein kaltes
Fußbad genießen

Tipp: Destilliertes Wasser und Peppermint
mischen und als kühlendes Spray immer parat
haben. Tut im Nacken besonders gut.

An kalten Tagen eignen sich
wärmende Öle wie zB
Oregano, Zimt



Schöne Haut - Serum

Zutaten

10 Tr. Lavendel
10 Tr. Weihrauch
10 Tr. Copaiba
Bio Jojobaöl
30ml Glasflasche

Zubereitung

Gib alle Zutaten in eine Sprayflasche, verschließe sie und schüttele zum Vermischen.

Anwendung

Nach der Reinigung auf das Gesicht auftragen.



Klärnde Gesichtsmaske

Zutaten

3 EL Heilerde
3-4 EL Wasser
1 Tropfen Teebaum
Optional 1 Tr. Weihrauch oder Lavendel

Zubereitung

Ätherisches Öl und Wasser zur Heilerde geben und vermischen, bis ein sämiger Brei entsteht. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben und erneut gut vermischen..

Anwendung:

Auf die gereinigte Haut auftragen und trockenen lassen. Mit lauwarmem Wasser abwaschen und bei Bedarf mit einer/m leichten Gesichtscreme oder -fluid pflegen.

Weiche Füße - Fußcreme

Zutaten

- 40 g Sheabutter bio
- 10 g Jojobaöl bio
- 5 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Weihrauch

oder

- 10 Tropfen Yarrow Pom
- Cremetiegel bzw. Glasdose mit Deckel zum Abfüllen

Zubereitung

- Gib die Sheabutter und das Jojobaöl in ein Gefäß.
- Schmelze die beiden Zutaten im Wasserbad bei ca. 40 Grad, unter ständigem Rühren
- Nimm das Gefäß nun aus dem Wasserbad und lass es abkühlen, bis die Masse lauwarm ist
- Füge die ätherischen Öle hinzu und verrühre diese sanft
- Warte, bis die Masse abgekühlt ist und verschließe dann den Deckel.

