Rezepte **„Naturkosmetik - selbst gemacht“**

**Handcreme „Lavendel**“- für trockene rissige Haut 50 g

Fettphase 6 g Lamecreme

2 g Bienenwachs

**Liebliche Rosenhandcreme**

Wasserphase 25 g Rosenwasser

Wirkstoffphase 6 Tr. ath. Rosenöl

**„Gute Laune“ Handcreme**

Wasserphase 25 g Orangenblütenwasser

Wirkstoffphase 6 Tr. äth. Grapefruitöl

½ Meßl Sanddornfruchtfleischöl

10 g Aprikosenkernöl

Wasserphase 25 g Lavendelwasser

Wirkstoffphase 1 Meßl. D-Panthenol

6 Tr. äth. Lavendelöl

**Cremezubereitung:**

1. *Fettphase* = Pflanzenöl, Emulgatoren, Konsistenzgeber

Alle Zutaten abmessen und im Wasserbad erwärmen, bis alles geschmolzen ist

1. *Wasserphase* = Hydrolate oder dest. Wasser

In einem zweiten Gefäß erwärmt man die Zutaten der Wasserphase

Die erwärmte Fett- und Wasserphase werden vermischt und gut gerührt oder in einem verschließbaren Gefäß kräftig geschüttelt. Danach abkühlen lassen.

1. *Wirkstoffphase* = div. ath. Öle, Pflanzenöle, Pflanzenextrakte, Zusatzstoffe etc.

Wirkstoffe in die handwarme Creme einrühren und anschließend in ein mit Alkohol ausgewischtes Gefäß abfüllen.

Zum Aromatisieren können auch Lebensmittelaromen oder Lebensmittelfarbe verwendet werden

**Fruchtiges Vitamin Duschgel „Sanddorn“** 100 ml

90 ml Duschgelbasis

10 ml Avocadoöl

½ Meßl. Sanddorffruchtfleischöl

15 Tr. Grapefruitöl

*Das Öl in die Duschgelbasis einrühren, dann die restl. Zutaten*

*beifügen und fertig! Vor dem Gebrauch schütteln, sollte sich das Öl absetzen.*

Badesäckchen sind eine hübsche Geschenksidee. Können auch als Körperpeeling verwendet werden.

**Badesäckchen „Loslassen“** 250 g

250 g Salz

10 g Blüten (Lavendel, Rosen)

10 Tr. äth. Öl (Lavendel, Rose)

*Alle Zutaten mit dem Kochlöffel kräftig verrühren und in Tüllsäckchen einfüllen.*

**Raumspray „Antibakteriell“** 100 ml

50 ml Alkohol (kosm. Basiswasser)

40 ml dest. Wasser

10 ml Orangenodex

2 Tr. äth. Cajeputöl

2 Tr. äth. Zitronenöl

2 Tr. äth. Grapefruitöl

2 Tr. äth. Eucalyptusöl (nicht für Kinder geeignet)

*Alle Zutaten vermengen und gut schütteln.*

**Parfumöl** 10 ml

10 ml Mandelöl

10 Tr. äth. Öl (Rose, Benzoe, Grapefruit, Lavendel….)

**Massageöl für „Kinderfüßchen**“ 10 ml

10 ml Mandelöl

10 Tr. äth. Öl (Benzoe, Mandarine rot, Lavendel)

**Erkältungsöl** 10 ml

Bei Kinder auf Eucalyptus und Kampfer verzichten, dafür Cajeput und Lavendel verwenden

10 ml Mandelöl

Bei Kopfschmerzen Pfefferminz und Cajeput verwenden

5 Tr. äth Teebaumöl

5 Tr. äth Kampferöl

5 Tr. äth. Eucalyptusöl

**Deo Creme**

1 TL Kokosöl

1 TL Soda (Kaisernatron)

1 TL Speisestärke

Evtl. ½ TL. Neutrale Pflanzenöl (falls das Kokosöl zu fest wird)

evtl. 5 Tr. äth Öl (Lavendel, Zitrone)

*Falls das Kokosöl zu fest ist, im Wasserbad schmelzen. Die anderen Zutaten einrühren. Am besten nur kleine Mengen herstellen und zeitnah verwenden*

**Deo flüssig** 50 ml

50 ml reines oder dest. Wasser

1 TL Soda (Kaisernatron)

evt. 5 Tr. äth. Öl (Lavendel, Zitrone)

*Die Zutaten zusammenfügen und gut schütteln. Wer möchte kann ein paar Tropfen ätherische Öl darunter mischen. Ist aber nicht nötig. Durch das basisch wirkende Natron wird unser saurer Schweiß auf natürlichem Wege neutralisiert*

**Wirkstoffe**

*Bienenwachs* dient als Konsistenzgeber in kosmetischen Produkten. Hat hautpflegende Eigenschaften, besonders bei trockener, spröder Haut.

*Aprikosenkernöl* gilt als sehr pflegend zur Behandlung rissiger, trockener Haut. Auch in der Baby- und Kinderpflege sehr geschätzt. Regelmäßig verrieben hilft es auch bei rissiger Hornhaut an den Füßen.

*Lamecreme* pflanzlicher Emulgator, gewonnen aus Palmöl, Sonnenblumenöl, Glycerin (Zuckeralkohol) und Zitronensäure. Lamecreme ist als Nahrungsmittel zugelassen. Geeignet für normale bis trockene Haut und hat feuchtigkeitsbindende Eigenschaften.

*D Panthenol* ein Vitamin, dass zur B-Gruppe gehört (Provitamin B). Fördert die Erneuerung der Oberhaut, bewahrt die Feuchtigkeit und unterstützt den Aufbau neuer Hautzellen. Auch in After Sun Produkten wirkt er hautberuhigend und feuchtigkeitsspendend.

*Orangenblütenwasser* zur Pflege bei sensibler, reifer Haut und wirkt regenerierend und entzündungshemmend

*Duschgelbasis* Spezialverseifung von Kokosfett, Palmöl, Meersalz und D-Panthenol

*Avocadoöl* es ist sehr vitaminreich, wodurch der Zellaufbau und die Regeneration der Haut unterstützt wird. Geeignet für normale, trockene, schuppige und alternde Haut durch den besonders hohen Eiweißgehalt, sowie mehreren Mineralstoffen, Spurenelementen, B-Vitaminen und Antioxidanzien.

*Sanddornfruchfleischöl* die Beeren des Sanddorns sind ein wahrer Vitaminträger sowie auch 14 Spurenelemente, Mineralstoffe und essentielle Fettsäuren lassen sich auffinden. Dient zur Regeneration und Glättung bei empfindlicher und trockener Haut. Auch in Sonnenschutzprodukten sehr gut geeignet, da sein Gehalt an Radikalfängern der ideale Zellschutz ist. Sowie auch zur Wundbehandlung pur einzusetzen. Da es stark färbt benötigt man eine geringe Menge.

*Salz* aus dem toten Meer. Einzigartige Zusammensetzung von Mineralstoffen und Spurenelementen. Geeignet für Neurodermitis und Schuppenflechte sowie zum Entschlacken und zur Cellulitebekämpfung.

*Orangenodex* ein hautfreundlicher Wirkstoff für Deodorants und Raumsprays, da es den Geruch bindet. Es handelt sich und eine Art Seife, das Zinksalz einer Fettsäure, die im Rizinusöl enthalten ist.

*Mandelöl* wirkt reizlindernd, pflegend und schützend. Bekannt für seine Milde und gibt ein weiches Hautgefühl und verfügt auch über einen leichten natürlichen UV-Filter

*Natron* **Natriumhydrogencarbonat.** Es handelt sich um ein altbewährtes Wundermittel. In der Körperpflege eingesetzt entsäuert Soda den Körper und macht die Haut weich z.b in einem Bad oder Peeling. Es dient auch in der Haarwäsche, beim Zähneputzen sowie innerlich angewendet täglich ein Glas Wasser mit einem TL Natron. In der Reinigung, ob beim Wäsche waschen, Fenster putzen, Backofen oder WC reinigen. Auch ein paar Löffelchen im Katzenklo neutralisieren den unangenehmen Geruch

*Kokosöl* Es ist sehr vielseitig, in der Küche, da sich sogar bei starken Erhitzen keine gefährlichen Transfettsäuren bilden, sowie in der Körperpflege. Sehr gut auch in Sonnenschutzprodukten und wirkt kühlend und feuchtigkeitsspendend.

Äth. Öle

*Lavendel* das beliebteste und vielseitigste Öl in der Pflege. Es wirkt sowohl anregend sowie auch entspannend, es bewirkt jeweils das, was uns fehlt. U.a. die beste Erst-Hilfe bei Verbrennungen, Insektenstichen, schlecht heilenden entzündeten Wunden und natürlich auch bei Sonnenbrand. Wirkt bei Ängsten, depressiver Verstimmung sowie harmonisierend auf das Herz. Fördert die Schlafbereitschaft und beruhigt die Nerven. Behandlung von Kopf- und Ohrenschmerzen, Parasiten, Viren, Läusebefall. Anzuwenden bei Erkältungskrankheiten, erhöhter Blutdruck, Krampfadern, zur Narbenpflege, bei Windpocken, Muskelverspannung uvm….

*Rose* harmonisierende Wirkung auf den Geist und die Psyche des Menschens. Wegbegleiter in der Dient als hilfreicher Wegbegleiter in der Schwangerschaft, Baby- und Kinderpflege, sowie in der Partnerschaftsbeziehung. Heilt emotionale Wunden und öffnet für die Liebe. Es wirkt entzündungshemmend und hat antiseptische Eigenschaften

*Grapefruit* besitzt eine stimulierende Wirkung auf den Thalamus. Wirkt aufbauend bei Erschöpfung und Lustlosigkeit und fördert zudem die Kreativität. Fördert die Durchblutung dadurch wird die Haut gestrafft, es kommt zur Entgiftung und Ausscheidung von Schlackenstoffen. Wirkt erfrischend, kühlend, luftverbessernd und reguliert die Funktion der Schweißdrüsen

*Cajeput* hat eine stark antiseptische Wirkung, deshalb wird es bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Festsitzender Schleim wird gelöst, deshalb bei Entzündungen der Stirn- und Nasenhöhlen sowie Bronchitis und krampfartigen Hustenanfällen. Gilt als eines der stärksten pflanzlichen Mittel im Einsatz gegen Keime und Schmerzen aller Art. Stärkt den Geist und regt die Abwehrkräfte an. Es ist ein milde Alternative zu Ölen wie Kampfer, Eucalyptus oder Teebaum.

*Zitrone* hat eine enorme antiseptische und bakterizide Wirkung, somit ein Mittel gegen alle Infektionskrankheiten. Der frische, stimulierende Duft unterstützt zudem die Konzentrationsfähigkeit.

*Benzoe siam* *Es ist ein Duft der unsere Seele streichelt. Er wirkt wärmend und beruhigend bei nervöser Stimmung. Auf der Haut fördert er den Stoffwechsel und hat ein wundheilende Wirkung. Wirkt auch hervorragend auf die Atemwege und ist schleimlösend, krampflösend und entzündungshemmend*

*Mandarine rot* wird auch das Kinderöl genannt wegen seinem sanften und süßlichen Duft. Idealer Begleiter bei Kindern in Kombination mit Lavendelöl zum Einschlafen. Gibt ein Gefühl von Zärtlichkeit und Geborgenheit

*Teebaum* wirkt sehr stark gegen Bakterien, Pilze und Viren. Bei Insektenstichen, Verbrennungen, Prellungen, Karies, Kopfläusen, Akne, Warten und Ungeziefer

*Kampfer* stark antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften, die besonders bei Erkältungskrankheiten schmerzlindernd, schleim- und krampflösend wirken. Für Kinder und Schwangere ist Kampfer nicht geeignet

*Eucalyptus* wirkt positiv auf die Atemwege und eignet sich bei Husten, Erkältung, Asthma und Bronchitis. Im Raumspray wirkt er stark keimtötend und desinfizierend. Kinder und Babys sollten das Öl nicht anwenden