

Émilie Hébert

Kosmetik aus der Speisekammer

55 Rezepte
mit wenigen Zutaten

**100%
ökologisch!**

Bassermann



VORWORT

Wussten Sie schon, dass sich aus vielen Lebensmitteln auch hervorragend natürliche und pflegende Kosmetik herstellen lässt? Honig, Apfelessig, Kaffee, Bananen, Avocados, Kakao, Olivenöl und Salatgurke schmecken nicht nur köstlich, sondern sind auch noch gut für Haut und Haar. Außerdem – ein weiterer Pluspunkt – haben Sie die meisten Zutaten für Ihre Kosmetik ohnehin schon zu Hause in der Speisekammer!

Wir haben stressige Jahre hinter uns gebracht, die uns ständig vor neue Herausforderungen gestellt haben. Das hat auch unsere Art des täglichen Lebens verändert, einschließlich unseres Konsumverhaltens. Wir haben daher in vielen Bereichen nach Alternativen zum Gewohnten gesucht.

Auf den ersten Blick scheint es, als sei die Schönheitspflege so ziemlich das Letzte, worum wir uns in einer Pandemie kümmern sollten, aber sie eignet sich perfekt, wenn man sich in harten Zeiten etwas Gutes tun möchte. Gönnen Sie sich selbst ein wenig Aufmerksamkeit, denn das hilft dabei, sich zu entspannen und den Stress einfach einmal zu vergessen. In meiner Speisekammer und in meinem Kühlschrank habe ich alles gefunden, was ich brauche, um meine Haut und meine Haare auf natürliche Art und Weise zu pflegen.

Die in diesem Buch vorgestellten Kosmetikrezepte sind einfach, schnell und unkompliziert. Es werden nur wenige Zutaten gebraucht. Die wichtigsten davon finden Sie in jedem Bioladen.

Passen Sie gut auf sich auf!

ÉMILIE

Blog: emiliehebert.fr
E-Shop: make-it-beauty.com

INHALT

Einleitung	6
Das mögen wir nicht!	8
Was wir lieben	9
Vorräte für meine Schönheitspflege	12
Generelle Hinweise	14
Ihre ganz persönliche Pflegelinie	16

DIE GESICHTSPFLEGE

Antioxidations-Maske mit Kakao	20
Reinigende Maske mit Petersilie und Limette	23
Belebende Pflegemaske mit Kurkuma	24
Maske für einen ebenmäßigen Teint mit Grapefruit.....	26
Nährstoffreiche Bananenmaske	28
Beruhigende Maske mit grünem Tee	30
Ultranährstoffreiche Gesichtsmaske	32
Spirulina-Maske.....	35
Beruhigende Maske mit Hafermilch	36
Himbeer-Maske für einen strahlenden Teint	38
Erdbeer-Maske gegen Akne	39
Natürliches Peeling mit Papaya	40
Sanftes Peeling mit Kokosnuss	42
Sanftes Peeling für reife Haut mit Rose und Avocado	43
Hilfe bei Pickeln und Akne	44
Schnelle Aloe-Vera-Creme.....	46
Pflege gegen Augenringe mit Kaffee	48
Make-up-Entferner	50
Gesichtsreinigung mit Mandel	52
Gurkenlotion für empfindliche Haut.....	54
Wassermelonen-Lotion für fettige Haut	55
Adstringierende Lotion mit Apfelessig.....	56
Anti-Akne-Lotion mit Honig und Rosmarin	58
Lotion für empfindliche Augen mit grünem Tee	60
Augenbrauen- und Wimpernpflege mit Aloe Vera	62

Süßes Peeling für die Lippen	64
Lippenpflege	66
Zahnpflege	68

DIE KÖRPERPFLEGE

Sanftes Peeling	72
Anti-Cellulite-Peeling mit rosa Grapefruit	75
Sanftes Fußpeeling mit Zitrone	76
Entspannendes Badesalz mit Orange	78
Beruhigende Bademilch mit Apfelessig	80
Nährstoffreiche Pflege für schuppige Haut	82
SOS-Balsam für alle Gelegenheiten	84
Kokosdeo	87
Hand- und Nagelpflege	88
Massageöl mit Vanille	90
Schnelles Rezept für feste Körperbutter	93
Orientalisches Waxing	94

DIE HAARPFLEGE

Detox-Maske mit Kokos, Banane und Zitrone	98
Maske für seidiges Haar mit Eigelb	100
Anti-Frizz-Maske mit Reiswasser	102
Reichhaltiger Avocado-Conditioner	104
Glanz-Maske für stumpfes Haar	105
Haaröl	106
Natürliches Shampoo mit Kichererbsenmehl	108
Trockenshampoo mit Kakao	110
Haarmaske mit Aloe Vera	112
Feuchtigkeitsmaske mit Reismehl	113
Sanftes Peeling für die Kopfhaut	114
Haarspitzenpflege mit Olivenöl und Aloe Vera	117
Spülung mit Apfelessig	118
Farbreflexe auf natürliche Art	120
Beach Waves mit Meersalz-Haarspray	122

Rezeptverzeichnis (alphabetisch) und Register	124
---	-----

EINLEITUNG

Täglich verwenden wir Kosmetikprodukte, die mit fragwürdigen Verfahren aus Inhaltsstoffen mit unaussprechlichen Namen hergestellt sind, deren Ursprung wir oft nicht kennen. Dabei liegen wirklich interessante Zutaten für die Haut- und Haarpflege direkt vor unserer Nase! In unserer Küche finden wir Lebensmittel, aus denen wir mühelos selbst eine große Auswahl an Kosmetikprodukten herstellen können.

Vielleicht kennen Sie schon ein paar Tricks, wie zum Beispiel Gurkenscheiben für die Augenpflege, Eigelb als Haarkur oder Olivenöl für die Nagelhaut. In diesem Buch finden Sie Dutzende weiterer Blitzrezepte, für die Sie nur Zutaten aus Ihrer Speisekammer oder Ihrem Kühlschrank benötigen.

Ich habe allerdings ganz bewusst noch ein paar zusätzliche Inhaltsstoffe verwendet – zum Beispiel Aloe-Vera-Gel oder Sheabutter. Das ermöglicht mir, Ihnen Rezepte für eine komplette Pflegelinie zu präsentieren: für Gesicht, Körper und Haare!

»Die Natur bietet eine so reichhaltige und vielfältige Auswahl, dass sich dort für jede Haut eine perfekte Pflege finden lässt.«