Brigitte Bräutigam
Naturkosmetik - Das Rezeptbuch

Extrait du livre

Naturkosmetik - Das Rezeptbuch
de Brigitte Bräutigam
Éditeur : Anaconda

http://www.editions-narayana.fr/b18763

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhaltsverzeichnis

Naturkosmetik im Wandel der Zeit 11

Einführung 16

Hygienische Herstellungspraxis 18

1 Hautcremes 19

1.1 Tages- und Nachtcremes für normale Haut und Mischhaut

Jojobacreme 21
Kiwicreme 21
Sesamcreme 22
Nusscreme 22

1.2 Tages- und Nachtcremes für fette Haut

Weintraubencreme 23
Meersalzcreme 23
Aloeveracreme 24
Mohnsamencreme 24
Vitamincreme 25
Anti-Akne-Creme 25

1.3 Tages- und Nachtcremes für trockene Haut

Karitécreme 26
Liposomcreme 26
Olivencreme 27
Cassiscreme 28
Sanddorncreme 28

1.4 Tages- und Nachtcremes für trockene, empfindliche Haut

Nachtkerzencreme 29
Babassucreme 29
Macadamiacreme 30
Aprikosencreme 31
Crème de Brazil 31

1.5 Tages- und Nachtcremes für reife Haut

Granatapfelcreme 32
Argancreme 32
Cerealiscreme 33
Cranberrycreme 33

Leseprobe von B. Bräutigam, „Naturkosmetik - Das Rezeptbuch“
Herausgeber: Anaconda
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

1.6 Tages- und Nachtcremes für geschädigte, sehr trockene Haut

Regenerationscreme ... 34
Stutenmilchcreme ... 35

1.7 Bodylotionen und Körpercremes

Bodylotion Pfirsich-Aloe ... 37
Bodylotion Wildrose ... 37
Avocado-Bodylotion ... 38
Calendula-Bodylotion ... 38
Bodylotion Karité-Nachtkerze ... 39
Vitamin-Bodylotion ... 39
Bodylotion Thalasso ... 40
Bodylotion Olive-Granatapfel ... 40
Argania-Bodyspray ... 41
Bodybutter Winterpflaume ... 41
Kokosbutter ... 42
Coldcream Spezial ... 43

1.8 Hand- und Fußcremes

Handcreme Soft Touch ... 44
Handbalsam ... 45
Fußcreme Silky Smooth ... 46
Fußcreme Olive-Hanf ... 46

2 Gesichtsreinigung ... 47

2.1 Gesichtsreinigung für normale Haut und Mischhaut

Calendula-Reinigungsgel ... 49
Reinigungsgel Honigmilch ... 49
Mangobutter-Cleaning-Bar ... 49
Waschcreme Hamamelis-Kamille ... 50
Protein-Reinigungsmilch ... 50

2.2 Gesichtsreinigung für fette Haut

Thalasso-Reinigungsgel ... 51
Hamamelis-Reinigungsgel ... 51

2.3 Gesichtsreinigung für trockene, reife Haut

Johanniskraut-Reinigungsgel ... 52
Lecithin-Reinigungsgel ... 52
Reinigungsmilch Kokossahne ... 53
Sheabutter-Cleaning-Bar ... 54
Calendula-Waschcreme ... 54

Leseprobe von B. Bräutigam, „Naturkosmetik - Das Rezeptbuch“
Herausgeber: Anaconda
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

2.4 Gesichtsreinigung für empfindliche, trockene Haut

Reinigungsgel Kamille 55
Aloevera-Reinigungsgel 55
Babassu-Reinigungsmilch 56
Aloevera-Reinigungsmilch 56

2.5 Erfrischende Gesichtswässer

Hamamelistonic 58
Verveinetonic 58
Lavendeltonic 58
Meersalztonic 59
Teebaumtonic 59
Eukalyptustonic 59
Geranientonic 60
Myrtentonic 60
Rosentonic 60
Gesichtswasser Orangenblüte 61
Gesichtswasser Linde-Gurke 61
Johanniskraut-Aloe-Tonic 61
Gesichtswasser Kamille-Honig 62
Schafgarbentonic 62
Melissentonic 62

3 Wirkstoffseren 63

3.1 Hydrodispersionsgele

Anti-Age-Serum 65
Multivitamin-Serum 65
Hydro-Balance-Gel 66

3.2 Aromakosmetische Ölseren

Wildrosen-Serum 67
Holunder-Serum 67
Granatapfel-Serum 67
Johannisbeer-Serum 67

4 Gesichtsmasken 69

Ananasmaske 71
Aprikosenmaske 71
Bananenmaske 71
Orangenmaske 71

Leseprobe von B. Bräutigam, „Naturkosmetik - Das Rezeptbuch“
Herausgeber: Anaconda
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

Gurkenmaske ... 72
Algenmaske ... 72
Papayamaske ... 72
Grünteemaske ... 73
Ringelblumenmaske ... 73

5 Deodorants ... 75
Deodorant Sensitiv ... 77
Basen-Deo ... 77
Deocreme I ... 78
Deocreme II ... 78
Fußdeo-Spray ... 79
Fußdeo-Puder ... 79
Kühlendes Fußgel ... 80

6 Sonnenkosmetik ... 81
6.1 Sonnenkosmetik mit synthetischen Filtersubstanzen
Sonnenschutzlotion LSF 8 ... 83
Sonnenschutzlotion LSF 12 ... 83
Sonnenschutzlotion LSF 16 ... 84
Sonnenschutzlotion LSF 20 ... 84
6.2 Sonnenkosmetik mit mineralischen Filtersubstanzen
Sonnenschutzlotion LSF 10 ... 85
Sonnenschutzlotion LSF 12 ... 85
Sonnenschutzlotion LSF 14 ... 86
Sonnenschutzlotion LSF 18 ... 86
Sonnenschutzlotion LSF 20 ... 87
Sonnenschutz-Ölgel LSF 20 ... 87
Sonnenschutz-Cremefluid LSF 20 ... 88
Lippenpflege mit UV-Schutz ... 88
6.3 After-Sun-Pflege
Sonnenbrand-Fluid ... 90
Sonnenbrand-Öl ... 90
After-Sun-Bodylotion I ... 91
After-Sun-Bodylotion II ... 91
Bodysplash I ... 92
Bodysplash II ... 92

Leseprobe von B. Bräutigam, „Naturkosmetik - Das Rezeptbuch“
Herausgeber: Anaconda
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

7 Wellness 93

7.1 Basismischungen für Wellnessbäder

Badesalz-Basis 1 95
Badesalz-Basis 2 95
Badesalz-Basis 3 95
Badeöl-Basis 1 95
Badeöl-Basis 2 95

7.2 Duftmischungen für Wellnessbäder

Body & Soul 96
Sweet Harmony 96
Be Happy 96
Anti-Stress 96
Relax 96
Gute Nacht 96
Sensibelchen I 97
Sensibelchen II 97
Anti-Rheuma I 97
Anti-Rheuma II 97
Muntermacher 97
Anti-Katerstimmung 97

7.3 Fruchtige Badesalze

Orange-Sanddorn 98
Aprikose-Mandel 98
Joghurt-Ananas 98
Bananenmilch 98

7.4 Körperpeelings

Meersalzpeeling I 99
Meersalzpeeling II 99
Vanille-Zucker-Peeling 100
Peelingmaus 100

7.5 Wellness-Massageöle

Massageöl Active 101
Massageöl Elastic 101
Massageöl Oriental 101
Massageöl Body Fit 102
Massageöl Polarsonne 102

Leseprobe von B. Bräutigam, „Naturkosmetik - Das Rezeptbuch“
Herausgeber: Anaconda
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

7.6 Wellness-Massagecremes

Massagecreme Indian Lime 103
Massagecreme Orangenblüte 103
Massagecreme Rosengarten 103
Lavendelbalsam 104
Massagecreme Vanilla 104

8 Heilende Salben & Öle 105

Ringelblumensalbe 107
Arnikasalbe 107
Massageöl »PMS« 108
Massageöl »Schlaf gut« 108
Massageöl »Gelassenheit« 109
Massageöl »Fitness« 109
Vier-Winde-Öl 110
Mentha Fresh Gel 110
Forahsalbe 111
Anti-Pickel-Fluid 111
Erkältungssalbe 112
Schnupfenmischung 113
Nasensalbe 113

9 Rohstoffe im Überblick 115

Anhang 135

Bezugsquellen 136
Literatur 137
Internetadressen 138
Index 140

Leseprobe von B. Bräutigam, „Naturkosmetik - Das Rezeptbuch“
Herausgeber: Anaconda
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Brigitte Bräutigam

Naturkosmetik - Das Rezeptbuch

160 Rezepte für Schönheit und Wellness

144 pages, relié
publication 2012

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr