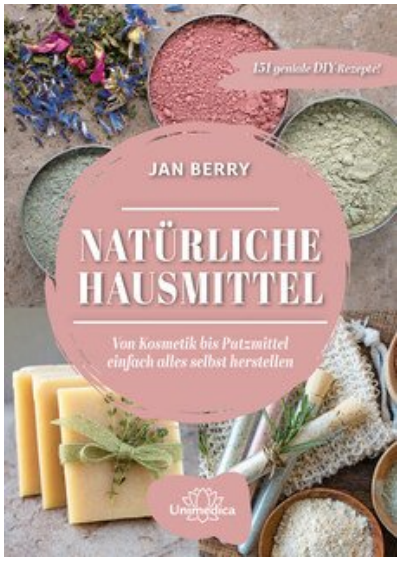
Jan Berry
Natürliche Hausmittel

Extrait du livre

Natürliche Hausmittel
de Jan Berry
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



https://www.editions-narayana.fr/b26573

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

Copyright :
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhalt

Vorwort xiii

1 — EINFÜHRUNG

Einstieg in die Herstellung hausgemachter Naturprodukte *1*

Verbreitete Kräuter und Blumen und ihr Nutzen
Kräuter und Blüten konservieren 13
Ölauszüge herstellen 14
Öle und Kosmetikbutter 15
Weitere Zutaten 18
Tipps zum Ersetzen von Inhaltsstoffen 22
Konservierungsstoffe, Antioxidantien und Haltbarkeit 25
Benötigte Ausstattung 27
Bienenwachsblöcke handlicher machen 28
Bienenwachs nach Volumen abmessen 29
Zubereitungszeiten 29

31 — FÜR HAUT UND KÖRPER

Ungiftige pflanzliche Hautpflege *31*

Blumige Reinigungskörnchen 33
Waschstück mit Tonerde und Blüten 35
Gesichtsreiniger mit Honig, Rosen und Hafer 39
Kamille-Honig-Gesichtsreiniger 40
Duftveilchenblüten-Reiniger 43
Gesichtsreiniger mit Lavendel und Naturseife 44
Duschgel mit kühlender Minze 46
Forsythien-Toner für reine Haut 47
Anti-Akne-Kräutertee 49
Toner und Tonikum mit Löwenzahn-Thymian-Essig 50
Kombucha-Toner mit Basilikum und Rosen 53
Aloe-Gel mit Duftveilchen 54
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Thymian-Honig-Maske 59

Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern 60
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Frühlings-Detox-Deodorant 64

Wohltuende Salben und Balsame 67

Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71
Muskelschmerzen-Salbe 72
Balsam mit Lavendel, Kokos und Honig 75
Sonnenblumen-Salbe 76
Regenerierender Rosenbalsam 79
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Menthol-Brustbalsam 83
Kohle-Zugsalbe 84
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Löwenzahn-Nagelhautbalsam 88
Salben selbst kreieren 90

Verwöhnende Körperbutter und Lotion-Bars 93

Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Intensiv pflegende Handbutter mit Wilder Bergamotte 96
Löwenzahn-Körperbutter 98
Minz-Kakao-Körperbutter 99
Körperbutter für werdende Mütter 101
Luftig-leichtes Ringelblumen-Kokosöl 102
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter 105
Körperbutter selbst kreieren 106
Sonnenblumen-Lotion-Bars 108
Duftveilchen-Lotion-Bars 110
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen 111
Lotion-Bars für warme Füße 113

Einfache Cremes und Lotionen 115

Wildblumen-im-Mai-Lotion 116
Einfache Ringelblumen-Lotion 119
Gute-Nacht-Lotion 120
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze 123
Traubenkern-Thymian-Lotion 124
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127
Sonnenblumen-Süßorangen-Creme 129

Rosen-Gesichtscreme 133
Honig-Kamillen-Creme 134
Holunderblüten-Augencreme 137
Schnelle Kräutercreme 140
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143

Gartenfrische Badebomben, -zusätze und -salze 145

Lavendel-Milch-Badebomben 146
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken 149
Gute-Nacht-Badebomben 152
Frisch-in-den-Tag-Duschbomben 155
Badebomben selbst kreieren 156
Badebeutel gegen Muskelschmerzen 160
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Beruhigender Badezusatz 164
Sprudelndes Badesalz mit Ringelblumen 166
Sprudelnder Rosen-Limonade-Badezusatz 169
Badetees aus dem Garten 170

Zauberhafte Badetrüffel und -peelings 173

Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel 174
Vanille-Rosen-Badetrüffel 177
Zitronen-Kamille-Badetrüffel 178
Reinigungspeeling mit Ringelblumen und Honig 180
Sonnenblumen-Zitrus-Peeling 183
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Wildblumenpeeling für die Dusche 187
Zuckerpeeling mit Pfingstrosen und Orangen 188
Peelings selbst kreieren 190
Luftig-leichte Peelingbutter mit Grüner Minze 192
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker 196

Wundervolle Lippenpflege 199

Lieblings-Lippenbalsame 201
Klassischer Pfefferminz-Lippenbalsam 202
Schokoladen-Minz-Lippenbalsam 202
Basilikum-Limetten-Lippenbalsam 202
Gänseblümchen-Vanille-Lippenbalsam 205

Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege 205
Rosiger Lip-Tint 205
Veganer Lip-Tint mit Sonnenblumen 205
Lippenbalsam selbst kreieren 206
Tipps zum Aufpeppen von Lippenbalsamen 208
Lippenpeeling mit Kamille 210
Winter-Lippenbutter 213
Lipgloss-Tiegel 214
Lippenpeeling mit Minze 217

Herrliche Haarpflege 219

Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Stockrosen-Haarspitzencreme 223
Kräutertee für gesundes Haar 224
Sonnenblumen-Ölkur 227
Haarwachstumsspray mit Pfefferminze 228
Kräuter-Trockenshampoo 231
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Rosmarin-Bartöl 234
Extra mildes Seifenkraut-Haarwaschmittel 235
Essig-Haarspülungen selbst kreieren 239
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Anti-Schuppen-Spray mit Thymian 242
Haarmasken selbst kreieren 243

Einfache Seifen 245

Grundlagen der Seifenherstellung 246
Seifenherstellung: Schritt für Schritt 250
Kamillenseife mit Olivenöl 254
Lavendel-Haferflocken-Seife 257
Klassische Rosenseife 260
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Festes Stockrosenshampoo 269
Festes Löwenzahnpeeling 272
Karotten-Ringelblumen-Seife 274
Gurken-Minz-Seife 277
Kokos-Waschseife und -Fleckenstift 280
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kräuter-Handseife 286

289 FÜR DIE GESUNDHEIT

Pflanzliche Hausmittel für die Gesundheit 289
Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum 290
Lavendelsticks bei Insektenstichen 292
Insektenstich-Pulver 295
Kühlende Sonnenbrand-Würfel 296
Calamine-Lotion mit Rosen 299
Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen 300
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung 303
Zitronenmelisse-Ingwer-Halsbonbons 304
Hustensirup mit Wilder Bergamotte und Zitrone 306
Basilikum-Minz-Spray bei Halsschmerzen 309
Oregano-Sirup bei Husten und Halsschmerzen 310
Duftveilchenblüten-Sirup bei Halsschmerzen 313
Shower-Steamer gegen Erkältungen 314
Löwenzahn-Magnesium-Lotion 317
Aloe-Rosen-Spray bei Sonnenbrand und Rötungen 320
Beruhigender Kamillen-Sirup 321
Anti-Stress-Massageöl 322

325 FÜR DEN HAUSHALT

Frische Haushaltshelfer 325
Allzweck-Reinigungsspray mit Zitrone und Rosmarin 326
Thymian-Küchenreiniger 329
Zitronen-Staubtücher 330
Anti-Staub-Spray mit Zitronenthymian 332
Möbelpolitur mit Zitronenmelisse 335
Rosen-Fensterreiniger 336
Vier-Diebe-Essigspray 339
Bodenreiniger mit Orange und Kiefer 340
Lavendel-Waschmittel 342
Oberflächenreiniger mit frischer Minze 343
Lavendel-Weichspüler 345
Basis-Toilettenreiniger 346
Natürliches Duftwachs 347

351 FÜR HAUSTIERE

Rein natürliche Haustierpflege *351*

Antiseptikum mit Schafgarbe und Wilder Bergamotte 353
Flohabweisende Essigspülung 354
Kräuter-Trockenshampoo oder flohabweisendes Pulver 357
Anti-Juckreiz-Spülung 358
Allzwecksalbe für Tiere 361
Atemfrische Hundesnacks mit Pfefferminze und Petersilie 362
Vitaminsnacks mit Brennnessel und Kokosöl 365
Stärkende Brühe 366

368 ANHANG

Bezugsquellen 368
Deutschland, Österreich und Schweiz 368
Europa 368
Weitere Bezugsquellen 368

Danksagung 369
Über die Autorin 370
Index 371
Abbildungs-Verzeichnis 382
Impressum 383

EINFÜHRUNG

Einstieg in die Herstellung hausgemachter Naturprodukte

Verbreitete Kräuter und Blumen und ihr Nutzen

Unsere Gärten und Hinterhöfe sind voller Blumen, Kräuter und Pflanzen. Aus den meisten lassen sich zahlreiche Produkte für Haushalt, Gesundheit und Schönheit herstellen, die Spaß machen und nützlich sind. Wenn eine Pflanze für den Verzehr geeignet ist, stehen die Chancen gut, dass es noch weitere interessante Verwendungsmöglichkeiten für sie gibt.

Die Pflanzen, die ich speziell für die Rezepte in diesem Buch verwende, sind detailliert aufgeführt und beschrieben. Aber natürlich ist die Liste längst nicht vollständig, es gibt unzählige Nutzpflanzen, die man verwenden kann. Schauen Sie im Internet, in Ihrer Bibliothek und Buchläden nach Artikeln und Büchern über Kräuter und essbare Blüten, die bei Ihnen heimisch sind. Einige weitverbreitete Pflanzen wie Rosen und Basilikum sind einfach zu erkennen, aber vergewissern Sie sich vor der Anwendung immer noch einmal ganz genau darüber, was Sie geerntet haben.

Arnika (*Arnica montana*) ist eine entzündungshemmende Pflanze, die hervorragend zur Behandlung von Prellungen, Muskelschmerzen, Arthritis und Muskelzerrungen geeignet ist. Nicht auf offenen Wunden anwenden.

- Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer – Seite 80
- Muskelschmerzen-Salbe – Seite 72
- Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen – Seite 300

Basilikum (*Ocimum basilicum*) hat entzündungshemmende, antioxidative, antibakterielle und zeckenabweisende Eigenschaften. Oral eingenommen wirkt es analgetisch (schmerzlindernd) bei chronischen Schmerzzuständen und ist ein guter Schleimlöser in Hustensaft. Basilikum öffnet die Nebenhöhlen, hilft bei Kopfschmerzen, lässt sich als Badezusatz gegen Stress oder Schmerzen und als Anti-Akne-Toner verwenden. Man kann ihn auf Insektenstiche reiben und in Salben gegen Gelenkschmerzen mischen. Eine Studie weist ihn sogar als wirkungsvollen Inhaltsstoff in Anti-Aging-Cremes aus. Kurz gesagt ist Basilikum nicht nur für Pesto geeignet!

- Kombucha-Toner mit Basilikum und Rosen – Seite 53
- Basilikum-Limetten-Lippenbalsam – Seite 202
- Essig-Haarspülungen selbst kreieren – Seite 239
- Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum – Seite 290
- Basilikum-Minz-Spray bei Halsschmerzen – Seite 309

Breitwegerich (*Plantago major*): Verbreitete Pflanzenart, die auf vielen Hinterhöfen und Fahrwegen zu finden ist. Er kühlt, beruhigt und spendet Feuchtigkeit und gehört zu den besten Heilpflanzen bei Hautreizungen, Schnittwunden, Insektenstichen und Kratzern. Als schnelles Hilfsmittel können Sie einfach ein Blatt pflücken, ein paar Sekunden darauf kauen, um es zu zerkleinern, und es dann zur Linderung direkt auf die Hautreizung geben. Mit Breitwegerich lässt sich ein sehr schöner Ölauszug für Seifen, Salben und Lippenbalsam herstellen.

- Kühlende Sonnenbrand-Würfel – Seite 296
- Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe – Seite 68
- Kohle-Zugsalbe – Seite 84
- Gute-Nacht-Lotion – Seite 120
- Gartenkräuter-Badezusatz – Seite 163
- Lavendel-Breitwegerich-Peeling – Seite 191
- Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege – Seite 205
- Flohabweisende Essigspülung – Seite 354
- Allzwecksalbe für Tiere – Seite 361

Brennnessel (*Urtica dioica*): Sie ist entzündungshemmend, adstringierend, heilend, antibakteriell, antimikrobiell, nahrhaft und äußerlich gegen Schuppen und Akne anwendbar. Sie ist in vielen Haarpflegeformulierungen enthalten, um die Durchblutung der Kopfhaut zu verbessern und das Haarwachstum anzuregen.

Kamille-Honig-Gesichtsreiniger

Vielleicht hört es sich erst einmal etwas merkwürdig und klebrig an, aber die tägliche Gesichtsreinigung mit reinem, rohem Honig anstelle von Seife ist eine wunderbare Methode, um alle Hauttypen auszugleichen, zu reinigen und zu reparieren. Durch das Hinzufügen von nährstoffreichen Blüten und Kräutern wird die Mischung noch besser! Die Kamille wurde für dieses Rezept aufgrund ihrer entzündungshemmenden, leicht kortisonartigen Wirkung gewählt, weshalb dieser Gesichtsreiniger perfekt ist für alle mit roter, entzündeter oder gereizter Haut. Wenden Sie ihn 1- bis 2-mal täglich an, um empfindliche Haut zu beruhigen und zu besänftigen.

FÜR 60 ML

5 g frische Kamillenblüten

60 ml roher Honig

Die Kamillenblüten in ein kleines Glas geben. Den Honig über die Blüten gießen und umrühren. Das Glas abdecken und 1 bis 2 Wochen zur Seite stellen, damit die Eigenschaften der Blüten in den Honig ziehen. Damit die Vorteile des rohen Honigs bestmöglich bewahrt werden, sollten Sie ihn nicht erhitzen, um den Prozess zu beschleunigen.

Nach zwei Wochen, können Sie den Honig entweder abseihen, was eine ziemlich unschöne Arbeit ist, oder einfach um die Blüten herumarbeiten.

Anwendung als Gesichtsreiniger: Den Kamille-Honig auf Gesicht und Hals verstreichen. Wenn Sie möchten, etwa 1 Minute auf dem Gesicht einwirken lassen.

Einen Waschlappen unter sehr warmes Wasser halten. Den Waschlappen 15 bis 20 Sekunden auf das Gesicht legen, damit die Wärme den Honig weicher macht. Den Honig mit dem Waschlappen sanft vom Gesicht abwischen und den Waschlappen nach Bedarf ausspülen. Abschließend das Gesicht mit warmem, sauberem Wasser benetzen. Falls gewünscht, Ihre Lieblings-Feuchtigkeitspflege auftragen.

Den Kamille-Honig-Gesichtsreiniger an einem kühlen, dunklen Ort lagern. Vor jedem Gebrauch kontrollieren, aber wenn die Blüten stets vollständig mit Honig bedeckt sind, sollte der Reiniger mehrere Monate lang frisch bleiben.

Variante: Andere gut für dieses Rezept geeignete Blüten sind Rosen (zur Erfrischung und Linderung von Rötungen), Ringelblumen (zur Beruhigung) und Duftveilchen (wohltuend für eher trockene Haut).

Tipp: Sammeln Sie Kiefernnadeln von Bäumen in der Umgebung und breiten Sie diese für 1 oder 2 Tage zum Trocknen auf einem sauberen Geschirrtuch aus. Falls in Ihrer Gegend keine Kiefern wachsen, probieren Sie es stattdessen mit ein paar Tropfen ätherischem Tannennadelöl in Ihrer Salbe.

Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer

Diese Salbe enthält Minze zur Kühlung von Entzündungen und Kiefernnadeln, die milde schmerzlindernde Eigenschaften haben. Tamanuöl kann als toller Zusatz in schmerzlindernden Salben verwendet werden, aber wenn Sie keines vorrätig haben, verwenden Sie stattdessen einfach mehr von dem Ölauszug. Während der Minzöl-Auszug einen leichten Eigenduft hat, sorgt das ätherische Pfefferminzöl für ein intensiv kühlendes Gefühl, das wirklich hilft, diese Salbe noch wirkungsvoller zu machen. Massieren Sie die Salbe bei Kopfschmerzen auf Schläfen, Stirn und Nacken und zwischen die Schulterblätter. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und aus und lassen Sie bewusst zu, dass sich die Gesichtsmuskeln, der Kiefer und die Schultern entspannen.

FÜR 120 ML

2 EL (2 g) getrocknete Minzblätter, zerkrümelt

2 EL (2 g) getrocknete Kiefernnadeln, gehackt

160 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl

1 EL (15 ml) Tamanuöl

14 g Bienenwachs

½ bis ¾ TL ätherisches Pfefferminzöl

Nach einer der auf Seite 14 beschriebenen Methoden einen Ölauszug mit dem Sonnenblumen- oder Olivenöl, den Minzblättern und den Kiefernnadeln herstellen. Sobald es ausreichend mazeriert ist, das Öl abseihen. Vor der Herstellung der Salbe können Sie den Ölauszug 9 bis 12 Monate lagern.

Zur Herstellung der Salbe 120 ml Ölauszug mit dem Tamanuöl und dem Bienenwachs in einem Einmachglas oder einem anderen hitzebeständigen Behälter vermengen. Den Behälter in einen kleinen Topf stellen, der zu 2,5 bis 5 cm mit Wasser gefüllt ist. Auf dem Herd bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen, bis das Bienenwachs geschmolzen ist.

Vom Herd nehmen und das Pfefferminzöl einrühren. Die heiße Mischung vorsichtig in Dosen oder Gläser füllen.

Wenn Sie lieber eine weichere oder festere Salbe möchten, können Sie das Produkt einfach nochmals schmelzen und für eine festere Konsistenz ein bisschen mehr Bienenwachs oder für eine weichere Salbe etwas mehr Öl hinzugeben.

Falls Ihre Schmerzen andauern, chronisch sind oder schlimmer werden, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Bei Lagerung an einem kühlen Ort ohne direktes Sonnenlicht beträgt die Haltbarkeit der Salbe 6 bis 9 Monate.

Lotion-Bars für warme Füße

Wenn Sie generell oder vor allem im Winter zu kalten Füßen neigen, dann ist diese Lotion-Bar wie für Sie geschaffen! Zunächst wird Kokosöl mit 2 Küchengewürzen mazeriert, die wärmen und die Durchblutung fördern, dazu kommen noch Ringelblumenblüten mit hautberuhigenden Eigenschaften. Dann wird der Ölauszug mit Sheabutter und Bienenwachs zu einer festen Bar vermischt, mit der die kalten Füße eingerieben werden können. Durch die Hautwärme schmilzt die Oberfläche der Bar gerade so viel, dass sie eine balsamartige Schicht auf der Haut hinterlässt. Ziehen Sie ein Paar Socken darüber, um Ihre Füße mollig warm zu halten. Diese Lotion-Bar kann auch bei Gelenksarthrose helfen, aber tragen Sie sie keinesfalls auf empfindliche Bereiche auf und reiben Sie sie nicht in die Augen. Falls Sie an Neuropathie, Diabetes oder Kreislauferkrankungen leiden, fragen Sie vor der Anwendung Ihren Arzt.

FÜR 3 BARS (À 43 G)

52 g geschmolzenes Kokosöl

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlenes Cayenne-Pulver

5 bis 6 getrocknete Ringelblumenblüten (optional)

55 g Sheabutter

29 g komprimierte Bienenwachs-Pastillen

35 Tropfen ätherisches Süßorangenöl (optional)

6 Tropfen ätherisches Zimtblattöl (optional)

Das Kokosöl in ein kleines 250-ml-Einmachglas gießen. Den gemahlenen Ingwer, das Cayenne-Pulver und die Ringelblumen dazugeben, falls Sie diese verwenden. Gut umrühren. Anhand der schnellen Methode auf Seite 15 einen Ölauszug herstellen. Das fertige Öl durch ein feinmaschiges Sieb in ein neues Glas abseihen, wobei die ölige Pulverschicht im Glas zurückbleibt. Eventuell müssen Sie ein zweites oder drittes Mal abseihen, um so viele Kräutersprenkel wie möglich aus dem Öl zu filtern.

Die Sheabutter und das Bienenwachs zu dem Kokosöl-Auszug geben und alles wieder in das Glas gießen, das Sie zur Herstellung des Ölauszugs verwendet haben. Auch der Topf für das Wasserbad kommt wieder zum Einsatz. Bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen, bis das Bienenwachs schmilzt (etwa 30 bis 40 Minuten).

Die geschmolzene Mischung vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Die ätherischen Öle einrühren – falls verwendet – und in die Formen füllen. Die Formen für 30 bis 45 Minuten in den Kühlschrank stellen oder bis die Bars leicht entnommen werden können.

In Dosen oder Gläsern lagern. Bei Lagerung an einem kühlen Ort ohne direktes Sonnenlicht beträgt die Haltbarkeit mindestens 6 bis 9 Monate.

Traubenkern-Thymian-Lotion

Diese leichte Lotion ist besonders für ölige und zu Akne neigende Haut gedacht. Traubenkernöl ist ein hypoallergenes, nicht fettendes Öl, das schnell in die Haut einzieht. In diesem Rezept wird es mit Thymian kombiniert – einer Pflanze, die bekannt für ihre Fähigkeit ist, Akne verursachende Bakterien wirksam zu vernichten. Hamamelis ist adstringierend und erfrischt die Haut, während sie gleichzeitig Rötungen und Entzündungen reduziert. Für zusätzliche antibakterielle Wirkung können Sie 1 oder 2 Tropfen Teebaumöl hinzuzugeben. Für weichere Haut verstreichen Sie diese Lotion täglich oder nach Bedarf leicht auf Gesicht und Hals. Um optimale Ergebnisse zu erhalten, verwenden Sie zum Abwiegen der Zutaten für diese Lotion eine Digitalwaage. Sollten Sie keine Waage haben, so sind auch ungefähre Mengenangaben aufgeführt.

FÜR 100 ML

1 EL (13 g) Thymian-Traubenkern-Ölauszug (zur Herstellung von Ölauszügen siehe Seite 14)

3 TL (6 g) Emulgierwachs NF

60 g destilliertes Wasser

1½ EL (17 g) Hamameliswasser

1 bis 2 Tropfen ätherisches Teebaumöl (optional)

Konservierungsstoff eigener Wahl (siehe Tipp)

In einem 250-ml-Einmachglas den Ölauszug und das Emulgierwachs miteinander vermengen. In einem separaten 250-ml-Glas das Wasser und das Hamameliswasser abmessen und locker mit einem Deckel abdecken, um zu verhindern, dass das Wasser während des Erwärmens verdunstet. Beide Gläser in einen kleinen Topf stellen, der zu 2,5 bis 5 cm mit Wasser gefüllt ist. Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist (etwa 15 Minuten).

Vom Herd nehmen und beide Mischungen vorsichtig zusammengießen. Während die Lotion abkühlt, zügig und häufig mit einer Gabel umrühren. Um diesen Schritt zu beschleunigen, den Mischbehälter in eine Schüssel mit Eiswasser stellen.

Sobald die Lotion unter 40 °C abgekühlt ist, gegebenenfalls das ätherische Öl und den Konservierungsstoff einrühren. Die Lotion in Airless-Pumpflaschen, Gläser oder Ihre bevorzugten Behälter füllen. Je nachdem, welches Emulgierwachs Sie verwenden, kann es bis zu 24 Stunden dauern, bis die Lotion die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Tipp: Als natürliche Konservierungsstoff-Option und für eine Haltbarkeit von circa 2 Monaten 4 g (1 TL) Leucidal SF Max als Prophylaxe gegen Bakterien zugeben, plus 2 g (½ TL) AMTicide Coconut, um einer Schimmelbildung natürlich vorzubeugen. Für eine längere Haltbarkeit von 6 bis 9 Monaten 1 g (¼ TL) Optiphen Plus verwenden, das nicht als naturrein gilt, aber paraben- und formaldehydfrei ist. Wenn Sie Konservierungsstoffe weglassen möchten, die Lotion im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Vanille-Rosen-Badetrüffel

Reine Sheabutter und der betörende Duft von Rosen vereinen sich zu diesen luxuriösen Trüffeln und machen die Badezeit zu einem wahren Hochgenuss für Körper, Geist und Seele.

FÜR 12 BIS 16 KLEINE BADETRÜFFEL

110 g Sheabutter

2 EL (1 g) getrocknete Rosenblütenblätter

5 cm einer Vanilleschote, gehackt

Ätherisches Rosenöl (optional)

Die Sheabutter in ein hitzebeständiges Glas oder einen hitzebeständigen Behälter geben und in einen kleinen Topf stellen, der ein paar Zentimeter hoch (mindestens 5 cm) mit Wasser gefüllt ist. Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen, bis die Sheabutter schmilzt. Zu stark erhitzte Sheabutter kann körnig werden; nehmen Sie sie daher direkt vom Herd, sobald sie geschmolzen ist.

Während die Sheabutter schmilzt, die Rosenblüten und die gehackte Vanilleschote mit einer elektrischen Kaffeemühle oder Mörser und Stößel zu einem feinen Pulver mahlen.

Das Vanille-Rosen-Pulver und ein paar Tropfen ätherisches Öl – falls Sie es verwenden – in die geschmolzene Sheabutter einrühren und in kleine Silikonformen füllen. Die Form in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach stellen, bis die Masse ausgehärtet ist, dann aus der Form nehmen. Es ist normal, dass das Pulver sich am Boden der Form absetzt (der zum oberen Teil des Badetrüffels wird, sobald er aus der Form genommen wird).

Die Badetrüffel an einem kühlen, trockenen Ort oder in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern.

Anwendung: Einen Badetrüffel in die Wanne fallen lassen, während Sie warmes Wasser einlaufen lassen. Wenn Sie nach dem Bad das Wasser verlassen, haftet die Sheabutter in einer gleichmäßigen Schicht auf Ihrer Haut und hilft so, die Feuchtigkeit darin einzuschließen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie aus der Wanne steigen, da sie durch das Öl rutschig werden kann. Damit die Reinigung nach dem Bad einfacher ist, möchten Sie den Badetrüffel vor dem Gebrauch vielleicht in eine saubere Socke oder einen wiederverwendbaren Teebeutel geben und das Behältnis Ihrer Wahl verschließen, sodass Rosenblüten- oder Vanilleschotenreste direkt aufgefangen werden und nicht auf dem Wannenboden liegen bleiben.

Index

A

Abmessen 27-28, 201, 247
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze 123
Allzweck-Reinigungsspray mit Zitrone und Rosmarin 326
Allzwecksalbe für Tiere 361
Aloe-Gel mit Duftveilchen 54
Aloe-Rosen-Spray bei Sonnenbrand und Rötungen 320
Aloe-vera-Gel
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze 123
Aloe-Gel mit Duftveilchen 54
Aloe-Rosen-Spray bei Sonnenbrand und Rötungen 320
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143
Duftveilchenblüten-Reiniger 43
Duschgel mit kühlender Minze 46
Haarwachstumsspray mit Pfefferminze 228
Kühlende Sonnenbrand-Würfel 296
Kurzbeschreibung 20
Löwenzahn-Magnesium-Lotion 317
Schnelle Kräutercreme 140
Stockrosen-Haarspitzencreme 223
Anti-Akne-Kräutertee 49
Anti-Juckreiz-Spülung 358
Anti-Schuppen-Spray mit Thymian 242
Antiseptikum mit Schafgarbe und Wilder Bergamotte 353
Anti-Staub-Spray mit Zitronenthymian 332
Anti-Stress-Massageöl 322
Aprikosenkernöl
Anti-Stress-Massageöl 322
Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Körperbutter selbst kreieren 107
Kurzbeschreibung 16
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung 303
Arganöl
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Holunderblüten-Augencreme 137
Körperbutter selbst kreieren 107
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Kurzbeschreibung 16
Stockrosen-Haarspitzencreme 223
Arnika
Kurzbeschreibung 2
Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen 300
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Atemfrische-Hundesnacks mit Pfefferminze und Petersilie 362
Avocadoöl
Gurken-Minz-Seife 277
Körperbutter selbst kreieren 107
Kurzbeschreibung 16
Lippenpeeling mit Kamille 210
Lippenpeeling mit Minze 217
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen 111

B

Badebeutel gegen Muskelschmerzen 160
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken 149
Badebomben selbst kreieren 156, 159
Balsam mit Lavendel, Kokos und Honig 75
Basilikum
Basilikum-Limetten-Lippenbalsam 202
Basilikum-Minz-Spray bei Halsschmerzen 309
Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum 290
Kombucha-Toner mit Basilikum und Rosen 53
Kurzbeschreibung 2
Basilikum-Limetten-Lippenbalsam 202
Basilikum-Minz-Spray bei Halsschmerzen 309
Basis-Toilettenreiniger 346

Beruhigender Badezusatz 164
Beruhigender Kamillen-Sirup 321
Bienenwachs
Allzwecksalbe für Tiere 361
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Balsam mit Lavendel, Kokos und Honig 75
Basilikum-Limetten-Lippenbalsam 202
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143
Duftveilchenblätter-Lotion-Bars 110
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Frühlings-Detox-Deodorant 64
Gänseblümchen-Vanille-Lippenbalsam 205
Holunderblüten-Augencreme 137
Honig-Kamillen-Creme 134
Klassischer Pfefferminz-Lippenbalsam 202
Kohle-Zugsalbe 84
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Kurzbeschreibung 20
Lavendels-Sticks bei Insektenstichen 292
Lipgloss-Tiegel 214
Lippenbalsam selbst kreieren 206
Lotion-Bars für warme Füße 113
Löwenzahn-Nagelhautbalsam 88
Menthol-Brustbalsam 83
Möbelpolitur mit Zitronenmelisse 335
Muskelschmerzen-Salbe 72
Natürliches Duftwachs 347
Regenerierender Rosenbalsam 79
Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege 205
Rosiger Lip Tint 205
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71
Salben selbst kreieren 90-91
Schokoladen-Minz-Lippenbalsam 202
Sonnenblumen-Lotion-Bars 108
Sonnenblumen-Salbe 76
Winter-Lippenbutter 213
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Blumige Reinigungskörnchen 33
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Bodenreiniger mit Orange und Kiefer 340
Breitwegerich
Allzwecksalbe für Tiere 361
Badebomben selbst kreieren 159
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Flohabweisende Essigspülung 354
Gute-Nacht-Lotion 120
Kamillenseife mit Olivenöl 254
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kohle-Zugsalbe 84
Körperbutter selbst kreieren 106
Kühlende Sonnenbrand-Würfel 296
Kurzbeschreibung 2
Peelings selbst kreieren 191
Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege 205
Salben selbst kreieren 90
Brennnessel
Badebomben selbst kreieren 159
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kräutertee für gesundes Haar 224
Kurzbeschreibung 2
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Stärkende Brühe 366
Vitaminsnacks mit Brennnessel und Kokosöl 365

C

Calamine-Lotion mit Rosen 299
Cayenne
Kurzbeschreibung 3
Lotion-Bars für warme Füße 113
Muskelschmerzen-Salbe 72

D

Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Duftveilchen
Aloe-Gel mit Duftveilchen 54
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143
Duftveilchenblüten-Reiniger 43
Duftveilchenblüten-Sirup bei Halsschmerzen 313
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127

Kamillenseife mit Olivenöl 254
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 3
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143
Duftveilchenblätter-Lotion-Bars 110
Duftveilchenblüten-Reiniger 43
Duftveilchenblüten-Sirup bei Halsschmerzen 313
Duschgel mit kühlender Minze 46

E

Einfache Ringelblumen-Lotion 119
Emulgierwachs
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze 123
Einfache Ringelblumen-Lotion 119
Gute-Nacht-Lotion 120
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127
Kurzbeschreibung 21
Löwenzahn-Magnesium-Lotion 317
Muskelschmerzen-Salbe 72
Peelings selbst kreieren 190
Rosen-Gesichtscreme 133
Sonnenblumen-Süßorangen-Creme 129
Traubenkern-Thymian-Lotion 124
Wildblumen-im-Mai-Lotion 116
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Essig-Haarspülungen selbst kreieren 239
Extra mildes Seifenkraut-Haarwaschmittel 235

F

Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Festes Löwenzahnpeeling 272
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Festes Stockrosenshampoo 269
Flohabweisende Essigspülung 354
Forsythie
Forsythien-Toner für reine Haut 47
Kurzbeschreibung 3
Forsythien-Toner für reine Haut 47
Frühlingsdetox-Deodorant 64

G

Gänseblümchen
Flohabweisende Essigspülung 354
Gänseblümchen-Vanille-Lippenbalsam 205
Kurzbeschreibung 4
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Gänseblümchen-Vanille-Lippenbalsam 205
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Gesichtsreiniger mit Honig, Rosen und Hafer 39
Gesichtsreiniger mit Lavendel und Naturseife 44
Gurken-Minz-Seife 277
Gute-Nacht-Badebomben 152
Gute-Nacht-Lotion 120

H

Haarmasken selbst kreieren 243
Haarwachstumsspray mit Pfefferminze 228
Hafer
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken 149
Badebomben selbst kreieren 159
Blumige Reinigungskörnchen 33
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127
Kurzbeschreibung 21
Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel 174
Lavendel-Haferflocken-Seife 257, 259
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127
Hagebuttenkernöl
Gesichtsreiniger mit Honig, Rosen und Hafer 39
Holunderblüten-Augencreme 137
Intensiv pflegende Handbutter mit Wilder Bergamotte 96
Klassische Rosenseife 260
Körperbutter für werdende Mütter 101
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Kurzbeschreibung 16
Regenerierender Rosenbalsam 79

Hamamelis
Aloe-Rosen-Spray bei Sonnenbrand und Rötungen 320
Calamine-Lotion mit Rosen 299
Duftveilchenblüten-Reiniger 43
Kühlende Sonnenbrand-Würfel 296
Kurzbeschreibung 21
Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern 60
Rosen-Gesichtscreme 133
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Traubenkern-Thymian-Lotion 124
Holunderblüten
Badebomben selbst kreieren 159
Holunderblüten-Augencreme 137
Kurzbeschreibung 4
Wildblumen-im-Mai-Lotion 116
Holunderblüten-Augencreme 137
Honig-Kamillen-Creme 134
Hustensirup mit Wilder Bergamotte und Zitrone 306

I

Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum 290
Insektenstich-Pulver 295
Intensiv pflegende Handbutter mit Wilder Bergamotte 96

J

Jojobaöl
Körperbutter für werdende Mütter 101
Körperbutter selbst kreieren 107
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 16
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Möbelpolitur mit Zitronenmelisse 335
Sonnenblumenöl-Kur 227

K

Kakaobutter
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken 149
Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Festes Löwenzahnpeeling 272
Kohle-Teebaum-Seife 283
Körperbutter für werdende Mütter 101
Kurzbeschreibung 16
Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel 174
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen 111
Minz-Kakao-Körperbutter 99
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker 196
Schokoladen-Minz-Lippenbalsam 202
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Waschstück mit Tonerde und Blüten 35
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Zitronen-Kamille-Badetrüffel 178
Kamille
Anti-Stress-Massageöl 322
Badebomben selbst kreieren 159
Beruhigender Badezusatz 164
Beruhigender Kamillen-Sirup 321
Blumige Reinigungskörnchen 33
Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Gute-Nacht-Badebomben 152
Honig-Kamillen-Creme 134
Kamille-Honig-Gesichtsreiniger 40
Kamillenseife mit Olivenöl 254
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Körperbutter für werdende Mütter 101
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 4
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Lippenpeeling mit Kamille 210
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker 196
Schnelle Kräutercreme 140
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Zitronen-Kamille-Badetrüffel 178
Kamille-Honig-Gesichtsreiniger 40
Kamillenseife mit Olivenöl 254, 256
Karotten-Ringelblumen-Seife 274

Katzenminze
Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum 290
Kurzbeschreibung 4
Kiefer
Badebeutel gegen Muskelschmerzen 160
Bodenreiniger mit Orange und Kiefer 340
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Kurzbeschreibung 5
Klassische Rosenseife 260
Klassischer Pfefferminz-Lippenbalsam 202
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kohle-Zugsalbe 84
Kokosöl
Anti-Stress-Massageöl 322
Badebomben selbst kreieren 156
Balsam mit Lavendel, Kokos und Honig 75
Beruhigender Badezusatz 164
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Festes Löwenzahnpeeling 272
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Festes Stockrosenshampoo 269
Frühlingsd-Detox-Deodorant 64
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Gurken-Minz-Seife 277
Gute-Nacht-Lotion 120
Haarmasken selbst kreieren 243
Intensiv pflegende Handbutter mit Wilder Bergamotte 96
Karotten-Ringelblumen-Seife 274
Klassische Rosenseife 260
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kokos-Waschseife und -Fleckenstift 280
Körperbutter selbst kreieren 107
Kurzbeschreibung 17
Lavendel-Haferflocken-Seife 257
Lipgloss-Tiegel 214
Lotion-Bars für warme Füße 113
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter 105
Luftig-leichtes Ringelblumen-Kokosöl 102
Natürliches Duftwachs 347
Peelings selbst kreieren 190
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker 196
Salben selbst kreieren 90
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Vitaminsnacks mit Brennnessel und Kokosöl 365
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Kokos-Waschseife und -Fleckenstift 280
Kombucha-Toner mit Basilikum und Rosen 53
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Kornblume
Badebomben selbst kreieren 158
Blumige Reinigungskörnchen 33
Kurzbeschreibung 5
Lavendelmilch-Badebomben 146
Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern 60
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Körperbutter für werdende Mütter 101
Körperbutter selbst kreieren 106
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Kräuter-Handseife 286
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kräutertee für gesundes Haar 224
Kräuter-Trockenshampoo 231, 357
Kühlende Sonnenbrand-Würfel 296

L

Lavendel
Anti-Juckreiz-Spülung 358
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken 149
Badebomben selbst kreieren 159
Balsam mit Lavendel, Kokos und Honig 75
Beruhigender Badezusatz 164
Blumige Reinigungskörnchen 33
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143
Extra mildes Seifenkraut-Haarwaschmittel 235
Festes Stockrosenshampoo 269
Flohabweisende Essigspülung 354

Lavendel...
Frühlings-Detox-Deodorant 64
Gesichtsreiniger mit Lavendel und Naturseife 44
Gute-Nacht-Badebomben 152
Gute-Nacht-Lotion 120
Kamillenseife mit Olivenöl 254
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 5
Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel 174
Lavendel-Haferflocken-Seife 257
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung 303
Lavendel-Milch-Badebomben 146
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Lavendels-Sticks bei Insektenstichen 292
Lavendel-Waschmittel 342
Lavendel-Weichspüler 345
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter 105
Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern 60
Salben selbst kreieren 90
Schnelle Kräutercreme 140
Sonnenblumen-Zitrus-Peeling 183
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Zitronen-Staubtücher 330
Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel 174
Lavendel-Haferflocken-Seife 257, 259
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung 303
Lavendel-Milch-Badebomben 146
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Lavendelsticks bei Insektenstichen 292
Lavendel-Waschmittel 342
Lavendel-Weichspüler 345
Lipgloss-Tiegel 214
Lippenbalsam selbst kreieren 206
Lippenpeeling mit Kamille 210
Lippenpeeling mit Minze 217
Lotion-Bars für warme Füße 113
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen 111
Löwenzahn
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Frühlings-Detox-Deodorant 64
Kurzbeschreibung 5
Löwenzahn-Magnesium-Lotion 317
Löwenzahn-Nagelhautbalsam 88
Muskelschmerzen-Salbe 72
Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege 205
Schnelle Kräutercreme 140
Sonnenblumen-Lotion-Bars 108
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Löwenzahn-Körperbutter 98
Löwenzahn-Magnesium-Lotion 317
Löwenzahn-Nagelhautbalsam 88
Luftig-leichte Peelingbutter mit Grüner Minze 192
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter 105
Luftig-leichtes Ringelblumen-Kokosöl 102

M

Mangobutter
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Duftveilchenblätter-Lotion-Bars 110
Gänseblümchen-Vanille-Lippenbalsam 205
Holunderblüten-Augencreme 137
Körperbutter selbst kreieren 106-107
Kurzbeschreibung 17
Löwenzahn-Körperbutter 98
Muskelschmerzen-Salbe 72
Schnelle Kräutercreme 140
Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern 60
Menthol-Brustbalsam 83
Minze
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze 123
Atemfrische-Hundesnacks mit Pfefferminze und Petersilie 362
Badebeutel gegen Muskelschmerzen 160
Basilikum-Minz-Spray bei Halsschmerzen 309
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Duschgel mit kühlender Minze 46

Gartenkräuter-Badezusatz 163
Gurken-Minz-Seife 277
Klassischer Pfefferminz-Lippenbalsam 202
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Kurzbeschreibung 6
Lippenpeeling mit Minze 217
Luftig-leichte Peelingbutter mit Grüner Minze 192
Minz-Kakao-Körperbutter 99
Oberflächenreiniger mit frischer Minze 343
Schnelle Kräutercreme 140
Schokoladen-Minz-Lippenbalsam 202
Vier-Diebe-Essigspray 339
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Minz-Kakao-Körperbutter 99
Möbelpolitur mit Zitronenmelisse 335
Muskelschmerzen-Salbe 72

N

Natürliches Duftwachs 347
Nelken
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Kurzbeschreibung 8
Vier-Diebe-Essigspray 339

O

Oberflächenreiniger mit frischer Minze 343
Olivenöl
Anti-Staub-Spray mit Zitronenthymian 332
Badebomben selbst kreieren 156
Festes Löwenzahnpeeling 272
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Festes Stockrosenshampoo 269
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kohle-Zugsalbe 84
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Körperbutter selbst kreieren 107
Kurzbeschreibung 17
Lavendel-Haferflocken-Seife 257
Lippenpeeling mit Minze 217
Löwenzahn-Nagelhautbalsam 88
Möbelpolitur mit Zitronenmelisse 335
Rosmarin-Bartöl 234
Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen 300
Stockrosen-Haarspitzencreme 223
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Winter-Lippenbutter 213
Zitronen-Staubtücher 330
Oregano
Hustensirup mit Wilder Bergamotte und Zitrone 306
Kurzbeschreibung 8
Oregano-Sirup bei Husten und Halsschmerzen 310
Vier-Diebe-Essigspray 339
Oregano-Sirup bei Husten und Halsschmerzen 310

P

Peelings selbst kreieren 190
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker 196
Petersilie
Atemfrische-Hundesnacks mit Pfefferminze und Petersilie 362
Kurzbeschreibung 8
Pfeilwurz
Kräuter-Trockenshampoo 231
Pfingstrose
Kurzbeschreibung 8
Purpur-Sonnenhut
Anti-Akne-Kräutertee 49
Kurzbeschreibung 8
Stärkende Brühe 366
Winter-Lippenbutter 213

R

Regenerierender Rosenbalsam 79
Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege 205
Reinigungspeeling mit Ringelblumen und Honig 180
Ringelblumen
Allzwecksalbe für Tiere 361
Anti-Akne-Kräutertee 49
Anti-Juckreiz-Spülung 358

Ringelblumen...
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken 149
Badebomben selbst kreieren 158-159
Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter 94
Einfache Ringelblumen-Lotion 119
Flohabweisende Essigspülung 354
Insektenstich-Pulver 295
Kamillenseife mit Olivenöl 254
Karotten-Ringelblumen-Seife 274
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kohle-Zugsalbe 84
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Körperbutter für werdende Mütter 101
Körperbutter selbst kreieren 106-107
Kräutertee für gesundes Haar 224
Kurzbeschreibung 8
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Lipgloss-Tiegel 214
Lotion-Bars für warme Füße 113
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter 105
Luftig-leichtes Ringelblumen-Kokosöl 102
Peelings selbst kreieren 191
Reinigungspeeling mit Ringelblumen und Honig 180
Salben selbst kreieren 90
Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen 300
Schnelle Kräutercreme 140
Sonnenblumen-Süßorangen-Creme 129
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Rizinusöl
Basilikum-Limetten-Lippenbalsam 202
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Festes Stockrosenshampoo 269
Gurken-Minz-Seife 277
Haarwachstumsspray mit Pfefferminze 228
Kamillenseife mit Olivenöl 254
Karotten-Ringelblumen-Seife 274
Klassische Rosenseife 260
Klassischer Pfefferminz-Lippenbalsam 202
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kohle-Zugsalbe 84
Kurzbeschreibung 17
Lipgloss-Tiegel 214
Muskelschmerzen-Salbe 72
Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege 205
Rosiger Lip Tint 205
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Rose
Aloe-Rosen-Spray bei Sonnenbrand und Rötungen 320
Kombucha-Toner mit Basilikum und Rosen 53
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 9
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter 105
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Rosen-Fensterreiniger 336
Rosengartenpeeling 9
Rosen-Gesichtscreme 133
Rosiger Lip Tint 205
Rosmarin
Allzweck-Reinigungsspray mit Zitrone und Rosmarin 326
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Badebomben selbst kreieren 159
Belebender Badetee mit Rosmarin und Minze 170
Extra mildes Seifenkraut-Haarwaschmittel 235
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kräutertee für gesundes Haar 224
Kräuter-Trockenshampoo 231
Kurzbeschreibung 9
Lavendel-Orange-Kämmspray 220
Rosmarin-Bartöl 234
Vier-Diebe-Essigspray 339
Rosmarin-Bartöl 234

S

Salbei
Anti-Akne-Kräutertee 49
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kräutertee für gesundes Haar 224
Kurzbeschreibung 10
Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern 60
Vier-Diebe-Essigspray 339
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71
Salben selbst kreieren 90
Schafgarbe
Anti-Akne-Kräutertee 49
Anti-Juckreiz-Spülung 358
Antiseptikum mit Schafgarbe und Wilder Bergamotte 353
Badebomben selbst kreieren 159
Blumige Reinigungskörnchen 33
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Flohabweisende Essigspülung 354
Kurzbeschreibung 10
Muskelschmerzen-Salbe 72
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen 300
Schnelle Kräutercreme 140
Schokoladen-Minz-Lippenbalsam 202
Sonnenblume
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung 240
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 10
Sonnenblumen-Lotion-Bars 108
Sonnenblumenöl
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze 123
Allzwecksalbe für Tiere 361
Anti-Stress-Massageöl 322
Arthritisbalsam mit Cayenne und Ingwer 80
Festes Löwenzahnpeeling 272
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Frühlings-Detox-Deodorant 64
Gute-Nacht-Badebomben 152
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127
Honig-Kamillen-Creme 134
Karotten-Ringelblumen-Seife 274
Kohle-Teebaum-Seife 283
Körperbutter für werdende Mütter 101
Körperbutter selbst kreieren 107
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kurzbeschreibung 18
Lavendel-Haferflocken-Seife 257
Lavendels-Sticks bei Insektenstichen 292
Lippenpeeling mit Kamille 210
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen 111
Luftig-leichte Peelingbutter mit Grüner Minze 192
Menthol-Brustbalsam 83
Muskelschmerzen-Salbe 72
Peelings selbst kreieren 190
Reinigungspeeling mit Ringelblumen und Honig 180
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71
Sonnenblumen-Ölkur 227
Sonnenblumen-Salbe 76
Sonnenblumen-Zitrus-Peeling 183
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Wildblumen-im-Mai-Lotion 116
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Zuckerpeeling mit Pfingstrosen und Orangen 188
Sonnenblumen-Ölkur 227
Sonnenblumen-Salbe 76
Sonnenblumen-Süßorangen-Creme 129
Sonnenblumen-Zitrus-Peeling 183
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel 184
Sprudelnder Rosen-Limonade-Badezusatz 169
Sprudelndes Badesalz mit Ringelblumen 166
Stärkende Brühe 366
Stockrose
Festes Stockrosenshampoo 269
Kurzbeschreibung 10
Stockrosen-Haarspitzencreme 223
Stockrosen-Haarspitzencreme 223

Süßmandelöl
Anti-Stress-Massageöl 322
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme 143
Einfache Ringelblumen-Lotion 119
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Festes Sonnenblumenshampoo 266
Festes Stockrosenshampoo 269
Holunderblüten-Augencreme 137
Körperbutter selbst kreieren 107
Kurzbeschreibung 18
Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel 174
Lavendel-Haferflocken-Seife 257
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung 303
Lavendels-Sticks bei Insektenstichen 292
Lipgloss-Tiegel 214
Lippenpeeling mit Minze 217
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen 111
Löwenzahn-Körperbutter 98
Menthol-Brustbalsam 83
Muskelschmerzen-Salbe 72
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker 196
Regenerierender Rosenbalsam 79
Reinigungspeeling mit Ringelblumen und Honig 180
Rosen-Gesichtscreme 133
Rosmarin-Bartöl 234
Winter-Lippenbutter 213

T

Tamanuöl
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe 68
Kohle-Teebaum-Seife 283
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer 87
Körperbutter selbst kreieren 107
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Kurzbeschreibung 18
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung 303
Löwenzahn-Nagelhautbalsam 88
Muskelschmerzen-Salbe 72
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Thymian-Honig-Maske 59
Thymian
Anti-Akne-Kräutertee 49
Anti-Schuppen-Spray mit Thymian 242
Gartenkräuter-Badezusatz 163
Kräutershampoo selbst kreieren 232
Kräutertee für gesundes Haar 224
Kurzbeschreibung 10
Menthol-Brustbalsam 83
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Thymian-Honig-Maske 59
Thymian-Küchenreiniger 329
Toner und Tonikum mit Löwenzahn-Thymian-Essig 50
Traubenkern-Thymian-Lotion 124
Vier-Diebe-Essigspray 339
Thymian-Hamamelis-Waschstück für reine Haut 263
Thymian-Honig-Maske 59
Thymian-Küchenreiniger 329
Toner und Tonikum mit Löwenzahn-Thymian-Essig 50
Traubenkernöl
Anti-Stress-Massageöl 322
Gesichtsreiniger mit Lavendel und Naturseife 44
Gute-Nacht-Lotion 120
Körperbutter für werdende Mütter 101
Körperbutter selbst kreieren 107
Kräutergarten-Gesichtsöl 57
Kurzbeschreibung 18
Löwenzahn-Körperbutter 98
Luftig-leichte Peelingbutter mit Grüner Minze 192
Minz-Kakao-Körperbutter 99
Muskelschmerzen-Salbe 72
Peelings selbst kreieren 190
Traubenkern-Thymian-Lotion 124
Waschstück mit Tonerde und Blüten 35
Traubenkern-Thymian-Lotion 124

V

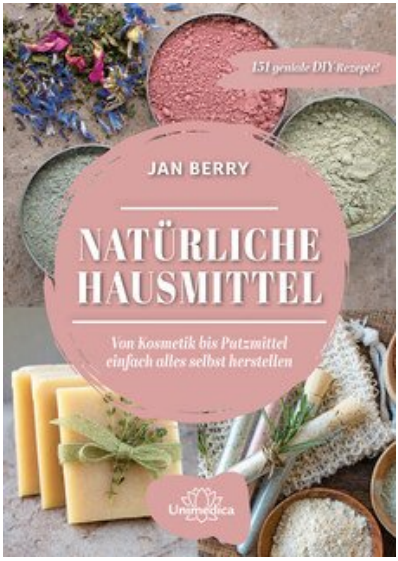
Vanille-Rosen-Badetrüffel 177
Veganer Lip-Tint mit Sonnenblumen 205
Vier-Diebe-Essigspray 339
Basis-Toilettenreiniger 346
Vitaminsnacks mit Brennnessel und Kokosöl 365
Vogelmiere
Badebomben selbst kreieren 159
Frühlings-Detox-Deodorant 64
Haferflocken-Vogelmiere-Creme bei Ekzemen 127
Kurzbeschreibung 11
Salbe mit Vogelmiere und Duftveilchen 71

W

Waschstück mit Tonerde und Blüten 35
Wildblumen-im-Mai-Lotion 116
Wildblumenpeeling-Bars für die Dusche 187
Wilde Bergamotte
Antiseptikum mit Schafgarbe und Wilder Bergamotte 353
Hustensirup mit Wilder Bergamotte und Zitrone 306
Kurzbeschreibung 11
Menthol-Brustbalsam 83
Winter-Lippenbutter 213

Z

Zitronengras
Anti-Staub-Spray mit Zitronenthymian 332
Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum 290
Kokos-Waschseife und -Fleckenstift 280
Kurzbeschreibung 11
Lavendel-Waschmittel 342
Löwenzahn-Körperbutter 98
Sonnenblumen-Salbe 76
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Zitronen-Kamille-Badetrüffel 178
Zitronenmelisse
Anti-Staub-Spray mit Zitronenthymian 332
Anti-Stress-Massageöl 322
Beruhigender Kamillen-Sirup 321
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße 195
Gute-Nacht-Badebomben 152
Kurzbeschreibung 11
Salben selbst kreieren 90
Sonnenblumen-Zitrus-Peeling 183
Winter-Lippenbutter 213
Zitronengras-Creme-Deodorant 63
Zitronenmelisse-Ingwer-Halsbonbons 304
Zitronenmelisse-Ingwer-Halsbonbons 304
Zitronen-Staubtücher 330
Zuckerpeeling mit Pfingstrosen und Orangen 188



Jan Berry

Natürliche Hausmittel

Von Kosmetik bis zum Putzmittel einfach alles selbst herstellen

400 pages, broché
sera disponible en 2022

acheter maintenant

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