

# Gabriela Nedoma Grüne Kosmetik

Leseprobe

[Grüne Kosmetik](#)

von [Gabriela Nedoma](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16384>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





## INHALT

Vorwort	11	
Grüne Kosmetik: Nahrung für die Haut	13	Die Haut und ihre Pflege 27
Unsere Haut isst auch	13	Ein sensibles Sinnesorgan 27
Nährende Wirkstoffe aus der Natur	14	Hautschichten voller Leben 28
Hautpflege mit gutem Gewissen	16	Wie die Haut sich selbst eincremt 30
Hautnahrung hat eine lange Geschichte	19	Der pH-Wert: Welche Pflege braucht die Haut? 32
Nahrung von innen, Nahrung von außen	19	Grüne Helfer für die Haut 35
Die älteste Naturkosmetik der Welt	20	Die Grüne Naturapotheke 35
Hautnahrung von Cleopatra bis Kaiserin Sisi	22	Hauptpflegende Inhaltsstoffe 37
		Sammeln in der Natur 40
		Verarbeitung von Pflanzen 41

<b>Hautnahrung aus der Natur</b>	<b>43</b>	Cleopatra-Gesichtsreinigung	92
Essig	43	Frische Rhabarber-Waschlotion	94
Honig	44	Lomentum mit Mohn und Bohnenmehl	95
Wasser	46	Duftendes Himbeeren-Waschgel	96
Milchprodukte	49	Reinigungsmilch mit Roskastanie und Kokosmilch	97
Samen, Nüsse & Getreide	52	Frisches Waschmousse	
Salz & Natron	55	mit Mango und Avocado	99
Heilerde	57	Hautreinigung mit Erdbeeren	100
Fette & Öle	59	Nährende Gesichtsreinigung	
		mit Banane	101
<b>Grüne Kosmetik selbst gemacht</b>	<b>63</b>	Make-up-Entferner mit Avocado	102
Sicherheit in der Grünen Kosmetik	66	Strahlende Braut	
Vorratsliste Grüne Kosmetik	70	– Ayurvedisches Gesichtspeeling	103
Vegane Alternativen	71	Peeling für zarte Haut	
Nützliche Arbeitsgeräte und Zubehör	72	mit Mohn und Joghurt	104
Checkliste für Arbeitszubehör	73	Peelingreinigung mit Kristallhonig	106
Einkaufstipps	75	Abschminklotion	
Verpackung für die Grüne Kosmetik	77	mit Leinsamen und Rahm	107
		Schneller Make-up-Entferner	
		mit Topfen und Honig	108
		Make-up-Entferner	
		mit Zitronenmelisse und Fenchel	109
<b>Hautreinigung</b>	<b>81</b>		
Waschlotion mit grüner Heilerde und Honig	85		
Schneewittchens Hautgeheimnis	86		
Gesichtsreinigung mit Gerste nach Hildegard von Bingen	87		
Aprikosenkern-Waschlotion mit Mandelmilch	88		
Waschlotion mit Milch und Honig	89		
Waschlotion mit Topfen und Roskastanie	90		
Waschpaste mit Mandelmilch und Heilerde	91		



Seifenfreie Waschcreme		Hautmousse mit Bananen .....	137
mit Heilerde und Schokolade .....	110	Ingwer-Gurke-Hautsmoothie .....	139
Seifenfreie Waschcreme		Sanddorn-Karotte-Hautsmoothie .....	140
mit Weißer Schokolade und Mohn .....	112	Veilchenblüten-Wasser .....	141
Für Eilige: 7 schnelle Alternativen zur		Kühlender Minz-Smoothie .....	142
Gesichts- und Körperreinigung .....	113	Hautsmoothie mit Basilikum .....	143
		Vogelmiere-Smoothie	
		gegen unreine Haut .....	144
		Für Eilige:	
		Sofort-Frische aus der Küche .....	144
<b>Natürliche Deodorants &amp;</b>		<b>Feuchtigkeitspflege &amp;</b>	
<b>Naturdüfte</b> .....	<b>115</b>	<b>Natürliche Sonnenpflege</b> .....	<b>146</b>
Limoncello-Deodorant .....	117	Kühlendes Gel mit Minze	
Minz-Basilikum-Deo .....	118	und Leinsamen .....	149
Deodorant mit Orangen-Sole .....	119	Sonnencreme mit Ringelblumen	
Fruchtiges Deodorant		und Karotte .....	150
mit frischen Wipfeln .....	120	Grünes Propolis-Öl	
Holunderblüten-und-		gegen Sonnenbrand .....	151
Zitrone-Deodorant .....	121	Sommermilch mit Aloe	
Beruhigendes Bachblüten-		und Zitronenverbene .....	152
Quitten-Deodorant .....	122	Entzündungshemmende Lotion	
Deodorant aus Räuberessig –		mit Ingwer und Leinsamen .....	153
Vinaigre des quatre voleurs .....	124	Hautbalsam mit Lindenblüten .....	154
Pur-Natur-Deodorant .....	125	Feuchtigkeitspendende Lotion	
Duftendes Altenglisches		mit frischem Eibisch .....	155
Rosen-Orangenwasser .....	126	Hautschützende Kompresse	
Deodorant mit Kirschblüten .....	127	mit Kartoffel .....	156
Schnelles 30-Sekunden-Deodorant .....	128	Schützendes Sonnenöl	
Parfümwasser		aus Walnuss und Rosskastanie .....	157
Eau de la Reine d’Hongrie .....	129	Hautberuhigendes Gel	
		mit Quitten und Quittenkernen .....	158
		Sonnenschutzspray mit Rosskastanien .....	159
<b>Haut-Smoothies</b> .....	<b>130</b>		
Hautsmoothie mit Tulpenblüten .....	132		
Blüten-und-Sprossen-Hautsmoothie .....	134		
Rosen-Himbeeren-Hautsmoothie .....	135		
Aloe-Vera-Hautsmoothie .....	136		

Frischer Wegerich-Hautbalsam .....	160
Frischer Balsam mit Granatapfel und Kirschharz .....	161
Durchblutungsfördernde Lotion mit Muskatnuss .....	162
Feuchtigkeitspendende Hautcreme mit Rose, Apfel und Karotte .....	163
Antioxidative Feuchtigkeitscreme mit Sanddorn und Kirschharz .....	164
Hautregenerierende Lotion mit Petersilie .....	166
Sisis Erfrischungssenz mit Veilchen .....	167

## Heilsame Öle & Salben 169

Hanf-Heilöl mit Wegerich .....	170
Madonnenlilien-Öl .....	170
Heilöl mit Lavendel .....	171
Wundheilendes Öl mit Johanniskraut .....	172
Winterliche Warme-Socken-Salbe .....	173
Heilsalbe mit Weihrauch .....	174
Kürbiskernöl-Salbe .....	175
Weidenknospen-Hautcreme .....	176
Königssalbe / Unguentum basilicum .....	177



## Lippenpflege 179

Trotulas Lilien-Lippenbalsam .....	180
Für Eilige: Schnelle Lippenpflege aus der Küche .....	180
Süßer Lippenbalsam mit Honig .....	181
Rosa Lippenpflege mit Himbeeren .....	182

## Zahnpflege aus der Natur 185

Heilsame Zahnpasta mit Ingwer und Minze .....	187
Ayurvedisches Zahnpulver .....	188
Rosen-Salbei-Zahnpulver nach Hildegard von Bingen .....	189
Heilsame Knospenpropolis-Zahnpasta .....	190
Zimt-Zahnpasta .....	191
Schüßler Salz-Zahnspray mit Rosmarin .....	192
Zahngel mit Heilkräutern .....	193
Asche-Zahnpulver .....	194
Zahnaufhellendes Pulver mit Rosskastanie .....	195
Zahnöl mit Petersilie .....	196

## Naturhaarpflege 199

Heilerde-Shampoo mit Brennnessel .....	200
Frisches Naturshampoo mit Birkenblättern und Kirschharz .....	201
Naturshampoo mit Rosskastanien und Molke .....	202
Naturshampoo mit Rosskastanie, Äpfeln und Orangen .....	203
Eierlikör-Shampoo Catharina de Medici .....	204



Haar-Smoothie mit Rosmarin und Basilikum .....	205
Haar-Shampoo mit Wegerich .....	206
Naturshampoo mit Honig und Molke .....	208
Shampoo mit Rosen und Salbei .....	209
Shampoo mit Zwetschkenasche nach Hildegard von Bingen .....	210
Schnelles Naturshampoo mit Lavendel und Salbei .....	211
Haarfestiger mit Quittenkernen und Apfelchips .....	212
Eiche-Haarfestiger .....	213
Honig-Haarfestiger .....	213
Nährendes Fixativ mit Heilkräutern .....	214
Duftender orientalischer Haarfestiger mit Tonkabohnen .....	215
Für Eilige:	
30-Sekunden-Bier-Fixativ .....	216
Zitronen-Haarkur .....	216
Birken-Haarspülung .....	217
Brennnessel-Haarspülung .....	218
Sisis Haartonikum mit Lavendel .....	219
Kapuzinerkresse-Tonikum .....	220
Thymian-Rosen-Haarspülung .....	221

## Spezielle Herrenpflege 223

Eichenblätter-Deodorant .....	224
Männerkraft-Parfüm .....	226
Milde Rasierseife mit Rosmarinöl .....	227

## Haarentfernung 229

ADA Zuckerpaste .....	230
Trotulas-Balsam mit Rosen, Veilchen und Schwarzpappel .....	233
Lindenblüten-Deo .....	234
Kamillen-Aftershave-Lotion .....	235

## Spezielle Babypflege 237

Muttermilch-Pflege für Säuglinge .....	238
Baby-Milch & Honig-Bad .....	239
Baby-Kamillenbad .....	240
Baby-Rosenbad .....	240
Baby-Wundöl .....	241
Hildegards Pflaster .....	241
Baby-Kräutermassageöl .....	242
Beruhigende Calendula-Hautcreme .....	243
Sanfter Baby-Naturpuder .....	244

## Basisrezepte 246

Ghee / Butterschmalz .....	246
Öl-Wachs-Salbe .....	247
Roskastanienpulver .....	247
Mandelmilch .....	249

## Dankbarkeit 251

## Recherche & Literatur 254

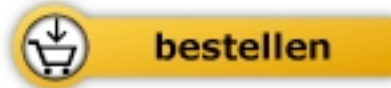


Gabriela Nedoma

## Grüne Kosmetik

Bio-Pflege aus Küche und Garten

256 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)