

Body Butter

Zutaten:

- 60g Sheabutter
- 15g Kakaobutter
- 15ml Aprikosenkernöl
- 5ml Wildrosenöl, alternativ Aprikosenkernöl



Ätherische Öle:

12 Tropfen Ölmischung, gute Laune[®] o. Ä.



Tipp:

So wird die Body Butter noch seidiger und weniger fettig, einfach 1TL Mais- oder Kartoffelstärke unter das fertige Produkt mischen.



Nicht für Allergiker geeignet!

Quelle: Anita Bechloch:

The Glow - Naturkosmetik selber machen
7. Februar 2015
ISBN: 978-3-8338-4173-6

Zubereitung



1. Sheabutter, Kakaobutter und flüssige Öle in eine Schüssel geben. Im Wasserbad bei niedriger Temperatur sehr langsam erwärmen, bis die Mischung komplett flüssig ist. Etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren bei Raumtemperatur abkühlen lassen, anschließend für 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. 
2. Die angefrorene Masse mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Konsistenz cremiger wird. 
3. Das ätherische Öl eintröpfeln und gut unterrühren.
4. Die Creme in ein Glas abfüllen. Bei großer Hitze in den Kühlschrank stellen, damit die Body Butter nicht schmilzt! 

Haltbarkeit: ungefähr 6 Monate

Body Glowtion (Nicht für Allergiker geeignet)

→ die reichhaltige Pflege jeden Hauttyp

- trockene Haut
- fettige Haut
- sensible Haut



Zutaten für 135ml

- 100g weiche Sheabutter
- 35g Kokosöl

Ätherische Öle:

20 Tropfen Ölmischung „Gute Laune“ o.Ä.

Zubereitung:

1. Sheabutter und Kokosöl kurz erwärmen, bis beides weich ist. Dann in einer Schüssel mit dem Pürierstab aufschlagen, bis das Gemisch eine gleichmäßige cremige Konsistenz aufweist.
2. Anschließend die ätherischen Öle hinzugeben
3. Abschließend die Lotion in einen Pumpspender oder Tiegel abfüllen.

Haltbarkeit:

Das Produkt ist ca. sechs Monate haltbar.

Quelle:

Buch: „The Glow-Naturkosmetik selber machen“
von Anita Bechloch

👁️ Bright Eyes 👁️

Augen-Make-Up-Entferner

Zutaten :

- 25 ml Aprikosenöl
- 25 ml Rosenblütenwasser

Zubereitung :

- Aprikosenkernöl und Rosenblütenwasser in eine sterilisierte Flasche füllen und gut schütteln

Haltbarkeit :

- ca. 3 Monate haltbar

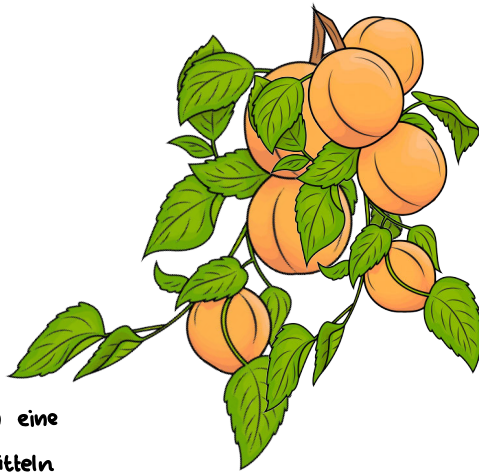
Tipp :

- Da sich das Rosenblütenwasser nicht mit dem Öl mischen lässt, sollte die Flasche vor jeder Anwendung kräftig geschüttelt werden.
- Danach einfach paar Tropfen der Emulsion auf ein Abschminkpad geben und das Make-Up sanft und ,ohne fest zu reiben , abnehmen .

Quelle : Anita Bechloch :

The Glow-Natur-
Kosmetik selber ma-
chen , Münden, 2015

ISBN : 978-3-8338-4173-6



NICHT FÜR ALLERGIKER
GEEIGNET

Easy Lip Balm



Zutaten für 20g:

10g Sheabutter

8g Kokosöl

5g Bienenwachs



ätherische Öle:

2-8 Tropfen Lemon (je nach Wunsch)



Zubereitung:

① Bienenwachs, Sheabutter und Kokosöl

im Wasserbad zergehen lassen.

Die Rohstoffe nicht zu sehr erhitzen.

Die Masse darf weder dampfen noch Blasen werfen.

② Anschließend das Gemisch

unter ständigem Rühren auf

Handwärme abkühlen lassen.

③ Dann erst das ätherische Öl einträufeln und sorgfältig

unter die sonstigen Zutaten mischen.

④ Alles in einen kleinen Behälter abfüllen

und bei geöffnetem Deckel aushärten

lassen.

Haltbarkeit:

ca. 6 Monate



Tipp:

Am besten gleich die 3-fache Menge

herstellen. So lassen sich die Zutaten

leichter abwiegen und miteinander vermengen.

! Für Allergiker nicht
geeignet

Quelle: Anita Bechloch:

The Glow - Naturkosmetik selber machen
München, 7. Februar 2015

ISBN 978-3-8338-4173-6

Foot Scrub

hilft zuverlässig bei runter,
rissiger Haut an Füßen

Zutaten für 120g:

50 g feines Meersalz

15 g feines Meersalz bei 50 g grobem Meersalz

alternativ: 50 g grobes Meersalz bei 15 g feinem Meersalz

15 g Körnerfrucht

20 g Kokosöl

Ätherische Öle:

20 Tropfen Ölmischung „Gute Laune“ o. Ä

10 Tropfen Pfefferminze

Optional:

1/2 TL getrocknete Kräuter, z.B. Thymian oder Rosmarin

Zubereitung:

1. Meersalz, Natrium und Kokosöl in die Schüssel geben und gut miteinander vermengen
2. Die getrockneten Kräuter im Mörser zerkleinern, der Masse hinzufügen und gleichmäßig unterrühren.
3. Zuletzt die ätherischen Öle beimischen
4. Den Scrub in eine Tiegel abfüllen

Haltbarkeit

Das Produkt ist ungefähr sechs Monate haltbar.

Bewertung: Sehr schön für das Ergebnis von zarten Füßen

Achtung: Durch das Kokosöl ist der Scrub fettend. - Nicht ausstreichen!

Quelle: Anita Beachloch:

The Glow-Natur - Kosmetik selber machen,
München 2015

Nicht für
Allergiker
geeignet

- Deocreme -

Die pflanzliche Alternative zu herkömmlichen Deos



Zutaten für 80g:

- 3 EL Bio-Kokosöl (bei Dennis, Reformhaus, Dm oder Edeka)
- 2 EL Bio-Speisenation (bei Dennis, Reformhaus, Edeka oder Dm)
- 2 EL Kartoffel- oder Maissstärke

QUELLE

Anita Bechloch:
The Glow - Natur-
kosmetik selber
machen, München,
2015.

Ätherische Öle:

10 Tropfen Teebaumöl (wirkt antiseptisch)



Zubereitung:

1. Kokosöl, Speisenation und Stärke in eine Schüssel geben und unter kräftigem Rühren gut vermischen, so dass eine geschmeidige Creme entsteht und keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
2. Ätherisches Öl in die samtene Creme einrühren.
3. Deocreme in ein Glas füllen.



Haltbarkeit:

Das Produkt ist ungefähr sechs Monate haltbar.

Tipp:

Wenn die Außentemperaturen über einen längeren Zeitraum zu hoch (28-30 Grad) sind, wird die Deocreme flüssig. Das Kokosöl setzt sich oben ab. In dieser Zeit in den Kühlschrank stellen und nur zum Benutzen herausnehmen.



Nicht für Allergiker geeignet!

✧ SERUM FÜR MÜDE AUGEN ✧



Zutaten für 50 ml:

10 Kaffeebohnen
4 EL Jojobaöl
1 TL Kürbiskernöl (nach Belieben)

ätherische Öle:

1 Tropfen Zypressenöl

Zubereitung:

- ① Kaffeebohnen in einem Mörser zerkleinern.

Die Bohnen mit dem Jojobaöl in einem kleinen

Becher 10 Minuten auf etwa 40°C erwärmen.

- ② Das Öl mit Hilfe eines Papierfilters

filtrieren und abkühlen lassen.

- ③ Bei Belieben das Kürbiskern- und Zypressenöl
zugeben.

- ④ Das Serum z. B. in eine Glasflasche mit
Pipette füllen.

Haltbarkeit:

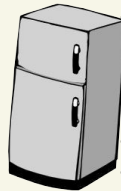
ca. 6 Monate

Wichtig!

Das Serum nicht direkt am Auge verwenden.

Das Serum keinesfalls auf das obere Lid auftragen,
sondern etwa 0,5 cm unterhalb des Auges entlang
der Knochenkante zur Augenhöhle hin.

Das Serum am besten im Kühlschrank aufbewahren,
da es gekühlt den Augen beim Auftragen
doppelt gut tut.



Quelle: Anita Bechloch:

The Glow - Naturkosmetik selber machen
München, 7. Februar 2015

ISBN 978-3-8338-4173-6

SOS Balm

Effektive Hilfe an stressigen Tagen

Zutaten für 15g:

- 4g Bienenwachs (über das Internet)
- 10ml Jojobaöl (bei Dennis oder im Reformhaus)

Ätherische Öle:

8-12 Tropfen Ölmischung „Klare Gedanken“ o.Ä.

Zubereitung:

1. Jojobaöl bei niedriger Wärme sanft erhitzen.
2. Bienenwachs in einem kleinen Topf bei geringer Wärmezufuhr schmelzen. Jojobaöl hinzufügen und alles unter kräftigem Rühren auf Handwärme abkühlen lassen.
3. Bevor das Balm fest wird, die ätherischen Öle zugeben und sorgfältig unterrühren. In einem Tiegel abfüllen und bei offenem Deckel aushärten lassen.

Haltbarkeit:

Das Produkt ist ungefähr 6 Monate haltbar.

Anwendung:

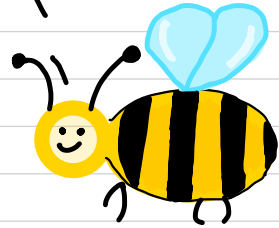
Etwas Balm an den Schläfen, der Innenflächen des Handgelenks oder im Nacken auftragen.

Tipp:

Am besten gleich die drei- bis fünffache Menge herstellen. So lassen sich die Zutaten leichter abwägen und miteinander vermengen.

Nicht für Allergiker geeignet!

Von The Glow
- Naturkosmetik
selbst machen
(60 Grüne Reihe) von
Anita Bechloch



Zitronen Handcreme

! NICHT für Allergiker geeignet 

Zutaten für ca. 20-50g

- Saft einer frisch gepressten Zitrone
- Mandelöl in der Menge des gepressten Zitronensafts
- 1 TL Bienenwachs
- 5 Tropfen Zitronenöl

Quelle: Aus dem Buch „The Glow-Naturkosmetik selber machen“, München 2015. ISBN: 978-3-8338-4173-6

Zubereitung → Tipp: Die Creme die ganze Zeit rühren, damit sie nicht fest wird und verklumpt

1. Den Saft durch ein feines Sieb seihen und in einen Messbecher gießen.

2. Die gleiche Menge Mandelöl zugeben.

3. Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen.

4. Etwas Öl abschöpfen und zum Wachs geben. Rühren, bis das Wachs geschmolzen ist.

5. Unter ständigem Rühren den Inhalt zum Wachs geben, alles erhitzen und weiter rühren, schütteln, rühren, bis alles gut vermischt ist.

6. Bis zum Abkühlen rühren. 7. Dann das Zitronenöl hinzufügen.

8. Die Creme in ein Glas füllen und diese bis zum Erkalten ab und zu schütteln.



ÖL FÜR DIE NÄGEL ✨



ZUTATEN FÜR 25ml:

25ml Jojobaöl
1/2 TL süßes Mandelöl

Ätherische Öle:

5 Tropfen Lavendelöl
5 Tropfen eines anderen gewünschten Öls

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammen in ein Gefäß geben und gut verrühren.
2. Öl in ein Glas füllen.

Haltbarkeit:

Das Produkt ist ungefähr sechs Monate haltbar.

Nicht für Allergiker!

Quelle: The glow-Naturkosmetik selber machen,
München, 2015

ISBN: 978-3-8338-4173-6

