

Körperpflege mit Naturkosmetik

Warum begann ich mich für selbstgemachte Naturkosmetik zu interessieren?

Schon vor vielen Jahren, während zweier Urlaube in Südfrankreich, faszinierten mich die Produkte des Landes, die, wie seit Hunderten von Jahren, noch immer von Einzelpersonen und in Kleinbetrieben aus natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt werden und mich in ihrer natürlichen Einfachheit und ihrer Einheit von Ursprung und Aussehen, mit ihren ursprünglichen Düften und natürlicher Belassenheit bezauberten. Ähnliche Produkte wurden vermutlich immer schon auf den Märkten und in den Basaren des Römischen Weltreiches angeboten... und zu solchen Produkten, in welchen Ländern und Landschaften Europas ich sie auch immer fand, fühlte sich mein HERZ hingezogen! Ich LIEBE Kräuter, Blumen, Öle, Düfte, Stoffe, Körbe, Keramik und andere schöne Waren, denen man noch ansehen kann, aus welcher Erde, in welcher LUFT sie wuchsen und warteten, welche SONNENSTRAHLEN sie streichelten, welche Vögel und Insekten sie aufsuchten und mit welcher LIEBE sie entstanden sind.

Im Verlauf meines Spirituellen WEGES habe ich festgestellt, dass für mich in allen Bereichen meines Lebens nach und nach Werteverstärkungen stattgefunden hatten, die auf eine zunehmende Veränderung meines BEWUSSTSEINS hindeuteten. Meine Einstellungen und Lebensweisen, bisher vorwiegend auf mein Äußeres ausgerichtet, begannen sich zu verändern, fast unmerklich zuerst, dann zunehmend deutlicher. Auch für mein Aussehen wollte ich nun das Prinzip absoluter EHRlichkeit LEBEN, und so hatte ich endlich den Mut gefunden, Make-up wegzulassen, weil ich sie als Lüge empfand.

Ich wollte WAHRHEIT, KLARHEIT und GESUNDHEIT in meinem Körper LEBEN, den ich endlich ANNEHMEN und LIEBEN konnte. Und so wurde ich zunehmend auf gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe in Körperpflegemitteln aufmerksam.

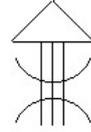
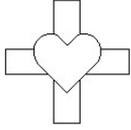
Auf der Visitenkarte einer Freundin fiel mir ein Auszug aus Befunden von Öko-TEST auf, mit einer Auflistung von Inhaltsstoffen diverser Körperpflegemittel, die mehr oder weniger gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe enthielten. Um diese Stoffe zu meiden, nahm ich die Karte mit zu meinen Einkäufen. Überrascht stellte ich fest, dass die Inhaltsstoffe in den Pflegemitteln aller Hersteller allgegenwärtig waren, selbst in Babyartikeln, und dass es kaum mehr als ein einziges Produkt gab, in dem sie nicht enthalten waren.

Die allermeisten Produkte enthielten zudem starke künstliche Duftstoffe, die meinem immer feiner werdenden Geruchssinn zunehmend unerträglich waren.

Hier gebe ich die Auflistung wieder:

Laut ÖKO-TEST befinden sich etwa 400 bedenkliche Inhaltsstoffe allein in kosmetischen Produkten. "Machen Sie einen Badezimmercheck, prüfen Sie die Inhaltsstoffe Ihrer Produkte:."

- 1 verstopft Hautporen, erstickt die Haut
- 2 Irritierend für Haut und Augen, kann allergische Reaktionen auslösen
- 3 Werden im Körper(Organe) abgelagert
- 4 potentiell gesundheitsgefährdend
- 5 potentiell gesundheitsschädlich - steht in Verbindung mit Krebs; Nervenschädigung, Veränderung der Erbanlagen



Testen Sie Ihr Shampoo/ Duschgel:

Sodiumlauryl Sulfat (SLES) 2-3-4-5
Sodiumlauryl Sulfat (SLS) 2-3-4
Propylenglykol 2-3-4
Diethanolamine (DEA) 2-3-4-5
Formaldehyd/-abspalter 2-4-5

Testen Sie ihre Zahnpasta

Sodiumlauryl Sulfat (SLS) 2-3-4
Fluor, Fluoride 3-4-5
Saccharin 4-5

Testen Sie Ihr Mundwasser

Propylenglykol 2-3-4
Alkohol 4-5
Saccharin 4-5

Testen Sie Ihr DEO

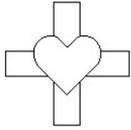
Alkohol 4-5,
Aluminium 4-5,
Propylenglykol 2-3-4

Weitere bedenkliche Inhaltsstoffe

alpha-Hydroxylsäure 2
Bentonit 1
Benzophenone 2-3-5
Butane 4
Collagen 1
Diethylphthalat 3-4
Elastin 1
Fluorkohlenwasserstoffe 2
Formaldehyd/-abspalter 2-4-5
Geschmackstoffe 4-5
Glyzerin 2
Lanolin 2
Mineralöl 1-2
Talkum 1-4-5
Tierfett (Talg) 1

So begann ich mich für die Fertigung von Körperpflegemitteln zu interessieren, um selbst bestimmen zu können, welche Stoffe in meinen Cremes und Wässern enthalten sein sollten. Dabei waren mir die nachfolgenden Bücher eine schöne Hilfe, und die Produkte, die ich nach ihren Anweisungen zusammenstellte, fand ich GUT, WIRKSAM und ANGENEHM; die Cremes hielten sich auch über längere Zeit, bei gleichbleibender Qualität, im Kühlschrank.

Bald war ich mit solcher Begeisterung am Werk, dass ich immer mehr Produkte herstellte und ausprobierte, die ich manchmal mit wunderschönem natürlichen Duft versah. Ich wurde immer begeisterter und konnte viele schöne Produkte, geschickt verpackt, verschenken. Dann fing ich auch an, selber Kerzen zu gießen, Bilder zu malen und schöne Dekorationen und andere Dinge zu basteln und vieles mehr, denn die Arbeit mit LICHT und LIEBE bewirkt natürlich auch, dass unsere eigene, natürliche und unbegrenzte KREATIVITÄT sich äußern will. Dann begann ich auch zunehmend, selber Räuchermischungen für meine ARBEIT herzustellen (siehe www.puramaryam.de/reinwehrauch.html#eigen). Da ich diese Räuchermischungen immer noch brauche, mache ich sie immer noch ab und zu, wenn auch nicht mehr im selben Umfang wie früher.



Durch die Ausweitung meiner Spirituellen Arbeit und gleichzeitige Veränderungen in meiner Lebenssituation fehlte mir dann leider immer mehr Zeit dafür... und mit Beginn meiner AUFGABE, mit Behandlungen, Gruppenarbeit, Seminaren und der nachfolgenden Arbeit an meiner website, die dann immer mehr Zeit in Anspruch nahm und mich schließlich zu meiner ständig wachsenden Seminar-Tätigkeit in Berlin und außerhalb Berlins führte, komme ich leider garnicht mehr dazu. So sucht sich unsere wachsende KREATIVITÄT immer neue WEGE und führt uns auf unserem WEG...

Das "Rezeptbuch der Naturkosmetik - 318 Rezepte zum Selbermachen" und "Natürlich schön - 300 neue Rezepte für selbstgemachte Kosmetik" von Stephanie Faber, die als Taschenbücher im Heyne-Verlag erschienen sind, enthalten sehr viele, schöne Rezepte für Hautcremes, Gesichtswasser, Badezusätze u.v.m., die einfach nachzuarbeiten sind und zu guten Resultaten führen. So hat man auch schöne Geschenke, die immer gern angenommen werden!

Hier folgen 3 Vorschläge für schöne Grund-Rezepte für Hautcremes, u.a.:

Die Zutaten gibt es in der Apotheke, im Reformhaus, im Asia-Laden, im Internet und auch im Kaufhaus und im Supermarkt.

Für Wasserbad größeren Topf mit Wasser aufsetzen, in dieses Wasser Topf für die anderen Zutaten stellen, so dass diese Zuitaten "indirekt" erhitzt werden. Es gibt zum Prüfen der Temperatur auch entsprechende Thermometer, eventuell nimmt man Bratenthermometer

(1) Creme Simon

Universalcreme für jede Haut, pflegend, universell verwendbar, glättet

Zutaten:

10 g Lanolin anhydrid (1 gehäufte Kaffeelöffel)
5 g weißes Wachs
5 g Kakaobutter
40 g süßes Mandelöl
40 g Rosenwasser

Zubereitung:

Die ersten 3 Zuitaten werden auf dem kochenden Wasserbad geschmolzen, bis sich alles gut verflüssigt hat.

Nun das süße Mandelöl hinzufügen und die Mischung auf 60 Grad erwärmen.

Inzwischen wird das Rosenwasser in einem feuerfesten Porzellantöpfchen ebenfalls auf 60° erwärmt. Vom Feuer nehmen.

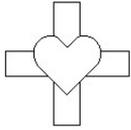
Unter stetigem Rühren mit dem Rührmix wird nun das Rosenwasser in das geschmolzene Fett eingerührt. Mit dem elektrischen Handrührmixer auf kleinster Stufe rühren, bis die Creme erkaltet.

In Töpfchen abfüllen.

Ideale Lagertemperatur 10-15 Grad.

Wirkung:

Die Creme Simon ist eine feine, gut verstreichbare Creme und eignet sich zur Pflege jeder Haut. Sie wird von Kindern ebenso vertragen wie von Erwachsenen, und sie eignet sich als Universalcreme für die ganze Familie. Sie sollte sparsam aufgetragen werden. Sie pflegt und glättet die Haut.



(2) Hamamelis-Creme

Tages- und Nachtcreme, pflegend, entzündungshemmend

Zutaten:

5 g Bienenwachs
7 g Kakaobutter
5 g Lanolin anhydrid (1/2 Kaffeelöffel)
45 g süßes Mandelöl
30 g Hamameliswasser
3 Tropfen Lavendelöl

Zubereitung:

Die ersten drei Zutaten auf dem kochenden Wasser schmelzen, das süße Mandelöl hinzufügen und alles auf 60° erwärmen. Das Hamameliswasser in einem feuerfesten Porzellantöpfchen ebenfalls auf 60° erwärmen. Vom Feuer nehmen, das Hamameliswasser in die Fettschmelze geben, und mit dem elektrischen Handrührmixer auf kleinster Stufe kaltrühren. Kurz bevor die Creme erkaltet, das Lavendelöl hinzufügen und gründlich einrühren. Die erkaltete Creme in Cremedöschen einfüllen.

Wirkung:

Es entsteht eine weiche, geschmeidige Creme, die sich leicht auftragen lässt. Sie wirkt sehr pflegend und gleichzeitig mild entzündungshemmend. Als Tages- und Nachtcreme ist sie gut zu gebrauchen.

(3) Jojoba-Sahne

Zutaten:

30 g Jojobaöl
10 g Lanolin anhydrid (1 gehäufte Kaffeelöffel)
3 g Kakaobutter
3 g Bienenwachs
40 g Orangenblütenwasser
3 Tropfen Orangenblütenöl

Zubereitung:

Lanolin, Bienenwachs und Kakaobutter auf dem kochenden Wasserbad schmelzen. Das Jojobaöl hinzufügen und alles auf 60° erwärmen. Inzwischen in einem feuerfesten Töpfchen auch das Orangenblütenwasser auf 60° erwärmen. Vom Feuer nehmen und das Orangenblütenwasser mit dem Mixer in die Fettschmelze rühren. Auf kleinster Stufe rühren, bis die Creme langsam abkühlt. Mit dem Orangenblütenöl parfümieren und weiter kaltrühren. In Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Diese wohltuende Creme gehört zu den empfehlenswertesten für trockene Haut. Fein aufgetragen, ist sie als Tages- und Nachtcreme vorzüglich geeignet. Sie macht die Haut weich und geschmeidig und verhilft bei einer regelmäßigen Anwendung zu einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes.

(4) Avocado-Creme

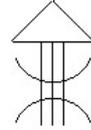
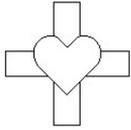
ideale Tages- und Nachtcreme für trockene, strapazierte und müde Haut, pflegt und verbessert

Zutaten:

5 g Bienenwachs
3 g Kakaobutter
10 g Lanolin (1 gehäufte Kaffeelöffel)
35 g Avocadoöl
40 g destilliertes Wasser
2 Tropfen Rosen- oder Geraniumöl

Zubereitung:

Lanolin, Bienenwachs und Kakaobutter auf dem kochenden Wasserbad schmelzen, dann das Avocadoöl



hinzufügen. Inzwischen in einem Töpfchen das destillierte Wasser erwärmen. Sowohl die Fettschmelze als auch das destillierte Wasser sollten eine Temperatur von 60° haben. Alles vom Feuer nehmen und mit dem elektrischen Handrührmixer das Wasser in die Fettschmelze rühren. Auf kleinster Stufe rühren, bis die Creme langsam abkühlt. Ehe die Creme erkaltet, parfümieren und dabei das Parfümöl gründlich einrühren. In Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Das Avocadoöl kann man als pflanzliches Öl mit besonderem Wirkstoffcharakter bezeichnen. Es besteht hauptsächlich aus den Glyceriden der Öl-, Linol- und Linolensäure. Außerdem enthält es Phytosterine, Vitamin A und E. Kosmetisch verwendet man es daher mit gutem Erfolg bei trockener und schuppender Haut. Die Avocado-Creme ist eine wunderbare Tages- und Nachtcreme für trockene, strapazierte und müde Haut. Das vitaminreiche Avocadoöl verbindet sich rasch mit dem natürlichen Hautfett, auch gibt die Creme genug Feuchtigkeit an die Haut ab, und so kann man die Avocado-Creme als die ideale Pflege für die trockene Haut sehr empfehlen.

(5) Weizenkeim-Nachtcreme

Wohlthuende Nachtcreme für trockene und spröde Haut, im Winter auch als Tagescreme geeignet

Zutaten:

5 g weißes Wachs
5 g Kakaobutter
10 g Lanolin (1 gehäufte Kaffeelöffel)
2 g Wochwachsalkohole
40 g Weizenkeimöl
40 g Rosenwasser
2 Tropfen Rosenöl

Zubereitung:

Das Wachs schneiden und zusammen mit Lanolin, Kakaobutter und Wollwachsalkoholen auf dem kochenden Wasserbad schmelzen; dann das Weizenkeimöl hinzufügen, und alles auf 60° erhitzen. In der Zwischenzeit auch das Rosenwasser auf 60° erhitzen. Nun die Flüssigkeit mit dem elektrischen Handrührmixer auf kleinster Stufe in die Fettschmelze einrühren. Ehe die Creme erkaltet, parfümieren und in Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Die reichhaltige Weizenkeim-Creme ist eine Wohltat für die trockene und spröde Haut. Weizenkeimöl ist reich an Vitamin E, es wirkt vor allem tonisierend und leicht durchblutend auf den Zustand der Haut, und so verhilft die Weizenkeim-Creme bei regelmäßiger Anwendung zu einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes. Da die Creme relativ fett ist, eignet sie sich vor allem als Nachtcreme. Fein aufgetragen kann man sie aber auch als Tagescreme benutzen, vor allem in der kalten Jahreszeit.

(6) Melissen-Creme

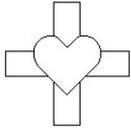
belebende und erfrischende Tages- und Nachtcreme für schlaffe und müde Haut, glättet und schützt

Zutaten:

3 g Bienenwachs
3 g Kakaobutter
3 g Wollwachsalkohole
5 g Lanolin anhydrid (1/2 Kaffeelöffel)
10 g Jojobaöl
10 g süßes Mandelöl
10 g Weizenkeimöl
40 g Rosenwasser
4 Tropfen Melissenöl

Zubereitung:

Die ersten 4 festen Zutaten auf dem kochenden Wasserbad schmelzen, Sobald eine klare Fettschmelze



entstanden ist, die Öle hinzufügen und alles auf eine Temperatur von 60° bringen. Inzwischen in einem Töpfchen das destillierte Wasser erwärmen. Nun das Rosenwasser in einem Töpfchen auf 60° erhitzen und anschließend mit dem Handrührmixer auf kleinster Stufe in die Fettschmelze einrühren. Sobald die Creme handwarm abgekühlt ist, mit dem Melissenöl parfümieren. Weiterrühren, bis die Creme erkaltet ist und in Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Seit altersher kennt man die belebende und erfrischende Wirkung des naturreinen Melissenöls. So ist auch die Melissen-Creme speziell zur Behandlung der schlaffen und ermüdeten Haut geeignet. Sie enthält wertvolle Fette und Öle in hautverträglicher, emulgierter Form und führt der Haut daher die benötigte Feuchtigkeit in angenehmster Weise zu. Das Weizenkeimöl enthält Hautvitamine und essentielle Fettsäuren, welche die Haut zart und geschmeidig machen; das Jojobaöl gehört ebenfalls zu den hautglättenden und schützenden natürlichen pflanzlichen Ölen. Die Melissen-Creme kann als Tages- und Nachtcreme verwendet werden.

(7) Kampfer-Sahne

Sahnige Creme zur täglichen Pflege bei fettiger, unreiner Haut

Zutaten:

5 g weißes Wachs
20 g süßes Mandelöl
3 g Wollwachsalkohole
1 g Kampfer (ein paar Körner)
20 g destilliertes Wasser

Zubereitung:

Auf dem kochenden Wasserbad zuerst das weiße Wachs schmelzen, dann Wollwachsalkohole, Mandelöl und Kampfer hinzufügen und auf 60° erwärmen. Nun das destillierte Wasser ebenfalls auf 60° erwärmen. Anschließend mit dem elektrischen Handrührmixer das Wasser in die Fettschmelze rühren, bis die Creme erkaltet. In Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Die sahnige Creme eignet sich besonders zur täglichen Pflege für fettige und unreine Haut. Vor allem der Zusatz von Kampfer wirkt durchblutungsfördernd und entzündungshemmend. Sie Sahne wird in dünner Schicht aufgetragen und der Überschuß mit einem Gesichtstuch entfernt. Bald sollte sich eine Besserung der Haut zeigen und die Entzündungen abklingen.

(8) Thymian-Creme

ideale Tages- und Nachtcreme für fettige, unreine Haut, wird allerdings nicht von jeder Haut vertragen.

Zutaten:

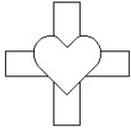
5 g Bienenwachs
3 g Kakaobutter
10 g Lanolin anhydrid (1 gehäufte Kaffeelöffel)
25 g süßes Mandelöl
15 g Traubenkernöl
30 g Hamameliswasser
4 Tropfen Thymianöl

Zubereitung:

Die ersten drei Zutaten auf dem kochenden Wasserbad schmelzen, dann das süße Mandelöl und das Traubenkernöl hinzufügen und alles auf 60° erwärmen. Inzwischen in einem Töpfchen das Hamameliswasser auf 60° erwärmen. Nun das Wasser in die Fettschmelze rühren und mit elektrischem Handrührmixer kaltrühren. Solange die Creme noch handwarm ist, mit Thymianöl parfümieren. Weiterrühren, bis die Creme erkaltet und in Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Die herrlich sahnige Creme duftet erfrischend nach Thymian, der wegen seiner heilenden, antiseptischen



Wirkungen bekannt ist. Das Thymianöl, gewonnen aus dem blühenden Kraut des Thymians, gehört zu jenen ätherischen Ölen, die die beste Heilwirkung bei fettiger und unreiner Haut haben. Es gehört allerdings auch zu den Ölen, die nicht von jeder Haut vertragen werden. Als Tages- und Nachtcreme ist die Thymian-Creme gut brauchbar. Sie klärt die Poren, beruhigt leicht entzündliche Haut und verhilft zu einem schönen, klaren Hautbild.

(9) Haut-Balsam

Tages- und Nachtcreme für fettige und unreine Haut

Zutaten:

15 g Zinksalbe
5 g Lanolin (1/2 Kaffeelöffel)
10 g Weizenkeimöl
10 g Traubenkernöl
20 g Hamameliswasser

Zubereitung:

Die fertige Zinksalbe aus der Apotheke wird zusammen mit dem Lanolin auf dem kochenden Wasserbad geschmolzen, dann Weizenkeimöl und Traubenkernöl hinzufügen und alles auf 60° erwärmen. Inzwischen in einem feuerfesten Porzellantöpfchen das Hamameliswasser auf 60° erwärmen. Sowohl die Fettschmelze als auch das destillierte Wasser sollten eine Temperatur von 60° haben. Nun mit dem elektrischen Handrührmixer das Wasser in die Fettschmelze rühren. Weiterrühren, bis die Creme erkaltet ist und in Töpfchen abfüllen.

Wirkung:

Das in der Zinksalbe enthaltene Zinkoxid wirkt entzündungshemmend, und auch die weiteren Zutaten dieser feinen Creme gehören zu den besten natürlichen Pflegemitteln für fettige und unreine Haut. Der Haut-Balsam kann als Tages- und Nachtcreme verwendet werden.

(10) Sport-Creme

Handcreme; Schutzcreme bei Wind und Wetter für Gesicht und Hände

Zutaten:

5 g Lanolin (1/2 gehäufte Kaffeelöffel)
30 g Vaseline
1 Esslöffel Avocadoöl
40 g destilliertes Wasser
3 Tropfen Lavendelöl, wenn gewünscht

Zubereitung:

Lanolin und Vaseline auf dem kochenden Wasserbad schmelzen, dann das Avocadoöl hinzufügen und alles auf 60° erwärmen. Inzwischen in einem Töpfchen das destillierte Wasser ebenfalls auf 60° erwärmen. Das Wasser mit dem elektrischen Handrührmixer in die Fettschmelze rühren. Auf kleinster Stufe rühren, bis die Creme langsam abkühlt. Ehe die Creme erkaltet, mit dem Lavendelöl parfümieren und dabei das Parfümöl gründlich einrühren. In Töpfchen abfüllen.

Anwendung und Wirkung:

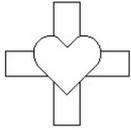
Diese glatte Creme ist als Schutzcreme bei Wind und Wetter geeignet. Sie soll in dünner Schicht auf die zu schützenden Hautpartien aufgetragen werden. Diese wasserabstoßende Creme ist auch als Handcreme gut zu gebrauchen.

(11) Heilsalbe

Zur Heilung von kleinen Verletzungen, Insektenstichen, kleinen Verbrennungen und Entzündungen

Zutaten:

5 g Lanolin (1/2 gehäufte Kaffeelöffel)
5 g Bienenwachs



3 g Kampfer
20 g Olivenöl
10 g Lebertran
20 g destilliertes Wasser

Zubereitung:

Bienenwachs und Kampfer auf dem kochenden Wasserbad schmelzen, dann Lebertran und Olivenöl hinzufügen und auf 60° erwärmen. Inzwischen in einem Töpfchen das destillierte Wasser ebenfalls auf 60° erwärmen. Mit dem elektrischen Handrührmixer das Wasser in die Fettschmelze rühren. Auf kleinster Stufe rühren, bis die Creme langsam abkühlt. In Töpfchen abfüllen.

Anwendung und Wirkung:

Die Heilsalbe ist sehr gut geeignet, kleine Schrunden, Entzündungen und Verletzungen zu heilen. Sie wirkt auch gut gegen Insektenstiche und kleinere Verbrennungen. Sie kann auch zur partiellen Anwendung bei unreiner Haut benutzt werden.

(12) Hydrophiles Reinigungsöl

ideales Waschöl zur Entfernung von öl- und wasserlöslichem Make-up und Schmutz von Gesicht, Hals und Händen; für jeden Hauttyp

Zutaten:

90 g Avocadoöl
10 g Tween 80
2 Tropfen Rosen-, Lavendel-, Geranium-, Melissen- oder Pfefferminzöl

Zubereitung:

Die ersten 2 Zutaten in eine Flasche füllen und kräftig durchschütteln. Das Duftöl mit einer Pipette hinzugeben, damit man nicht versehentlich zuviel nimmt (Augenreizung!).

Anwendung und Wirkung:

Das hydrophile Reinigungsöl ist ein ideales Waschöl. Man kann es gut zur Entfernung von öl- und wasserlöslichem Schmutz und Make-up benutzen. Das Öl wird in die hohle Hand gegeben und gleichmäßig auf Gesicht und Hals bzw. auf den Händen einmassiert. Danach gut spülen und mit Wasser nachwaschen. Die abgetrocknete Gesichtshaut mit Gesichtswasser nachreinigen.

(13) Gurkenwasser

Schönheitswasser zur Verfeinerung der Haut, wirkt hautglättend, erfrischend, leicht adstringierend und entzündungshemmend; zum raschen Verbrauch

Zutaten:

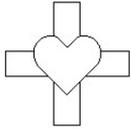
40 g Gurkensaft
40 g Hamameliswasser
20 g Rosenwasser

Zubereitung:

Man hobelt eine ungespritzte, sauber gewaschene Gurke in kleine Stücke und filtert nach ca. 1 Stunden den inzwischen gezogenen Gurkensaft ab bzw. entsaftet die Gurke im Entsafter. Saft durch ein feinmaschiges Leinentuch filtern. Gurkensaft mit Hamamelis- und Rosenwasser vermischen und in Glasflasche abfüllen. (Wenn nicht sofort genutzt, würde ich empfehlen, das Gurkenwasser im Kühlschrank aufzubewahren. M.)

Wirkung:

Die Gurke ist als gutes altes Hausmittel zur Pflege und Verfeinerung der Haut seit langem bekannt. Die hautfreundliche Wirkung des Gurkensaftes beruht auf seinem Gehalt an Schwefel, Vitamin A und C, Schleimstoffen und Enzymen. Trotz der einfachen Herstellung ist die Lotion ein wirkungsvolles Schönheitsmittel, das hautglättend, erfrischend, leicht adstringierend und entzündungshemmend wirkt.



(14) Mille-fleurs-Wasser

besonders mildes, erfrischendes Gesichtswasser für empfindliche und trockene Haut, zur Nachreinigung gut geeignet

Zutaten:

50 g Rosenwasser
50 g Orangenblütenwasser
25 g Hamameliswasser
10 Tropfen Benzoetinktur

Zubereitung:

Die ersten drei Zutaten miteinander vermischen und unter kräftigem Rühren die Benzoetinktur hinzufügen.

Wirkung:

Mille-fleurs-Gesichtswasser ist ein besonders mildes Gesichtswasser für die empfindliche und trockene Haut. Es erfrischt und ist zur Nachreinigung gut geeignet. Es verströmt einen feinen, blumigen Duft.

(15) Ungarn-Wasser

reinigend, durchblutungsfördernd, tonisierend, glättend; verdankt seinen Namen einer ungarischen Königin, die damit bis ins hohe Alter ihr jugendliches Aussehen bewahrt haben soll...

Zutaten:

50 g Rosmarin
1/2 Zitrone
1/2 Orange
1 Esslöffel Pfefferminze
30 g Alkohol 70 %
100 g destilliertes Wasser
Rosenwasser bei Bedarf

Zubereitung:

Man schält von der Hälfte einer ungespritzten Zitrone und Orange ganz dünn die äußerste Schale ab. Nun füllt man eine Glas-oder Porzellanschüssel mit dem getrockneten Rosmarin und der Pfefferminze und mischt die zerkleinerten Schalen darunter. Man übergießt die Mischung mit Alkohol und füllt sie mit destilliertem Wasser auf, bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nun bindet man die Schüssel mit einer Haushaltsfolie ringsum gut ab, damit kein Schmutz eindringen kann. Beim Durchziehen stellt man die Schüssel über Nacht an einen kühlen Platz.

Am nächsten Tag wird der Kräuterauszug abgeseiht. Zuerst die Mischung durch ein feinmaschiges Haarsieb laufen lassen und dabei die Kräuterrückstände gut auspressen. Anschließend wird die goldbraune Flüssigkeit durch Kaffeefilterpapier klargefiltert. Den Kaffeefilter -oder einen Trichter mit Kaffeefilter -am besten gleich auf einen Messbecher setzen, dann lässt sich die Menge der gewonnenen Flüssigkeit sofort ablesen.

Während die Pflanzen über Nacht durchziehen, nehmen sie erfahrungsgemäß unterschiedlich viel Flüssigkeit auf. Nach der obigen Rezeptur gewinnt man 100 g. Ungarn-Wasser nach dem Klarfiltern. Der Auszug ist relativ konzentriert. Er kann nach Belieben verdünnt werden, am einfachsten und wirksamsten mit Rosenwasser.

Anwendung und Wirkung:

Die goldbraune, aromatisch nach Rosmarin duftende Kräuterlotion verdankt ihren Namen einer ungarischen Königin, die sich damit bis ins hohe Alter ihr jugendliches Aussehen bewahrt haben soll. Für fettige Haut ist diese Lotion besonders geeignet; sie wirkt durchblutungsfördernd, tonisierend und glättend.

Man kann damit einen gut durchfeuchteten Wattebausch beträufeln und Gesicht und Hals sanft damit abreiben. Das Ungarn-Wasser ist zur Nachreinigung gut geeignet. Es regeneriert nach der Reinigung rasch den Hautsäuremantel und verhilft zu einer gründlichen und schonenden Klärung der Poren.