



*Gabriela Nedoma*

# GRÜNE KOSMETIK



## 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
<b>Hautnahrung</b> hat eine lange Geschichte	19	Der pH-Wert: Welche Pflege braucht die Haut?	32
Nahrung von innen, Nahrung von außen	19	<b>Grüne Helfer für die Haut</b>	35
Die älteste Naturkosmetik der Welt	20	Die Grüne Naturapotheke	35
Hautnahrung von Cleopatra bis Kaiserin Sisi	22	Hautpflegende 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 Rosskastanie und Kokosmilch	97
Samen, Nüsse & Getreide	52	Frisches Waschmousse mit Mango und Avocado	99
Salz & Natron	55	Hautreinigung mit Erdbeeren	100
Heilerde	57	Nährende Gesichtsreinigung mit Banane	101
Fette & Öle	59	Make-up-Entferner mit Avocado	102
<b>Grüne Kosmetik selbst gemacht</b>	<b>63</b>	Strahlende Braut – Ayurvedisches Gesichtspeeling	103
Sicherheit in der Grünen Kosmetik	66	Peeling für zarte Haut	
Vorratsliste Grüne Kosmetik	70	mit Mohn und Joghurt	104
Vegane Alternativen	71	Peelingreinigung mit Kristallhonig	106
Nützliche Arbeitsgeräte und Zubehör	72	Abschminklotion mit Leinsamen und Rahm	107
Checkliste für Arbeitszubehör	73	Schneller Make-up-Entferner mit Topfen und Honig	108
Einkaufstipps	75	Make-up-Entferner mit Zitronenmelisse und Fenchel	109
Verpackung für die Grüne Kosmetik	77		
<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 Rosskastanie	90		
Waschpaste mit Mandelmilch und Heilerde	91		



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



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
Rosskastanienpulver .....	247
Mandelmilch .....	249
 Dankbarkeit .....	 251
Recherche & Literatur .....	254

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 Heilkräutern .....	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 Haar-tonikum mit Lavendel .....	219
Kapuzinerkresse-Tonikum .....	220
Thymian-Rosen-Haarspülung .....	221