

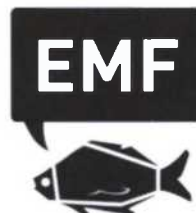
# Natürlich

# ✿ SCHÖN ✿

---

Naturkosmetik leicht gemacht

Dr. Christina Kraus



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# Inhalt

Vorwort	6	Winter Forest (Körperöl)	50
Gute Gründe für selbst gemachte Naturkosmetik	8	Sunny Bunny (Körperöl)	52
Die Haut – nur eine schmückende Hülle?	10	Sweet Orange Body Lotion (Bodylotion)	54
Gefahr im Badezimmer?	14	Whipped Coconut Butter (Körperbutter)	56
Warum Naturkosmetik?	16	Warm Winter Cream (Körperbutter)	58
Die eigene Naturkosmetik- Manufaktur	18	Lemon Peeling (Peeling)	60
Know-how: Zutaten und ihre Verwendung	20	Coconut Lime Scrub (Peeling)	62
Hygiene – das A und O	36	Lean Bean Coffee Scrub (Peeling)	64
Utensilien und Geräte	38	Almond Molasse Scrub (Peeling)	66
Die schönsten Naturkosmetik-Rezepte	40	So Pretty in Pink (Peeling)	68
Perfect Body Treat (Körperöl)	42	Blue Moon (Badepralinen)	70
Simply Vanilla (Körperöl)	44	Salt Bath (Badesalz)	72
Pick me up (Körperöl)	46	Keep Calm and Take a Bath (Badetee)	74
Skin Comfort (Körperöl)	48	White Chocolate Bliss (Badepraline)	76
		No Sweat (Deo)	78
		Hipster Oil (Bartöl)	80
		Green Wonder (Gesichtswasser)	82
		OCMy God (Gesichtsöl)	84
		Nettle & Clover Mask (Gesichtsmaske)	86
		Soo Soft (Gesichtspeeling)	88

Ultra Lux Skin Food (Gesichtsserum)	90	Perfect Spa Date	128
Rich Dew (Gesichtscreme)	92	Hands On Spa	130
For your Eyes only (Augencreme)	94	Fantastic Feet	132
Puffy Eye Serum (Augenserum)	96	Sommer Spa	134
Minty Choc (Lippenpeeling)	98	Winter Spa	136
Vanilla Kiss (Lippenbalsam)	100		
Berry Tint for Lips (Lippenbalsam)	102	<i>Geschenke aus der Naturkosmetik-Manufaktur</i>	138
Soothing Lip Balm Stick (Lippenpflegestift)	104	Merry X-Mas	140
Basic Dry Shampoo (Trockenshampoo)	106	Bon Voyage	142
Hot Argan Treatment (Haarkur)	108	Baby Shower	144
Arganoil Conditioning Spray (Haarkur)	110		
Rose Petal Foot Bath (Fußbad)	112	Bezugsquellen	146
Kleos Baby Feet (Hand- und Fußbad)	114	Literatur	147
Green Goddess Hands & Feet (Hand- und Fußpeeling)	116	Register	148
Good Night Balm (Hand- und Fußbalsam)	118	Die Autorin	150
<i>Das Spa zu Hause</i>	120		
Luxurious Home Spa	122		
Queen for a Day	124		
Speed Spa for Men	126		