



**Auflage:** 1. Auflage 2017  
**Seiten:** 276  
**Abbildungen:** 140  
**Einband:** Hardcover, 20 x 24,9 cm  
**ISBN:** 978-3-86867-353-1  
**Artikelnr.:** 30207  
**Erschienen:** Januar 2017

**Preis**  
Änderungen vorbehalten!

18,95 €

#### KVM - Der Medizinverlag

📍 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

☎ +49 (0) 30 / 76180-5

📠 +49 (0) 30 / 76180-680

✉ info@quintessenz.de

🌐 <http://nginx/kvm/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Lena Sokolovska / Jovita Vyšniauskiene / Migle Tylaite

**Titel:** Naturkosmetik

**Untertitel:** Geniale Rezepturen schnell selbst gemacht

#### Kurztext:

Wir alle schätzen selbstgemachtes Essen, handgefertigten Schmuck und selbstgenähte Kleidung – aber warum kaufen und benutzen wir noch immer industriell gefertigte Kosmetik? Meist realisieren wir gar nicht, dass wir auch unsere Kosmetik ganz einfach selbst herstellen können, und zwar aus viel gesünderen und günstigeren Zutaten!

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte für unterschiedliche Kosmetika, die Sie schnell und leicht aus wenigen natürlichen Zutaten herstellen können. Zutaten, die Sie vielleicht sogar schon zu Hause haben. Die vielen wunderbar bebilderten Anleitungen machen direkt Lust, sich ans Werk zu machen, fehlende Zutaten zu besorgen oder auch einige davon draußen in der Natur frisch zu pflücken und einzusammeln, ob nun im Garten oder bei einem Spaziergang durch Feld, Wald und Wiese.

Sie werden begeistert sein, wie einfach und wie schnell Sie eine herrlich duftende Körperbutter, ein erfrischend kühlendes Gesichtswasser oder eine luxuriös sprudelnde Badebombe aus natürlichen Inhaltsstoffen herstellen können. Dieses Buch zeigt Ihnen nicht nur, wie Sie mit absolut unbedenklichen Inhaltsstoffen Ihre Schönheit erhalten und pflegen können, sondern bereichert Sie zudem mit einem breiten Wissen über die Kostbarkeiten, die die Natur für unser körperliches Wohlbefinden bereithält. Es fördert Ihre Kreativität und Sinne, indem es Sie zum Experimentieren inspiriert, und kann Ihnen dabei helfen, einem gesunden Lebensstil nachzugehen.

Gönnen Sie sich ein wenig extra Aufmerksamkeit und bringen Sie Ihre Schönheit zum Strahlen – allein mithilfe ursprünglicher, naturbelassener Kosmetik!

#### Inhalt

- Warum Naturkosmetik?
- Zutaten
- Kosmetische Tonerden: Öle und Butter, Ätherische Öle, Kräuter, Früchte und Beeren, weitere Zutaten
- Arbeitsgeräte und Utensilien
- Zubereitungsverfahren
- Wasserbadmethode: Herstellung von Körper- und Lippenbalsamen, Herstellung von Cremes
- Gesichtspflege
- Gesichtereinigung: Gesichtswasser, Feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege: Gesichtsmasken und -dampfbäder, Lippenpflege
- Körperpflege
- Reinigung: Feuchtigkeitspflege, Hautpflege für Hände und Füße
- Haarpflege
- Haarwäsche: Haarkuren, Haarpflegespülungen
- Auszeit in der Badewanne
- Badebomben: Teebeutel für die Badewanne, Badesalze
- Für unsere Kleinen

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin