Rezepte für Cremen, Shampoos und Badesalze

Workshop 28. 11. 2016

Mandelöl-Nährcreme

Zutaten:

5 g Bienenwachs
15 g Lanolin anhydrid
(1 ½ gehäufte Kaffeelöffel)
40 g süßes Mandelöl
40 g Rosenwasser
2 Tropfen Rosenöl oder Geraniumöl

Zubereitung:

Über kochendem Wasserbad Wachs und Lanolin schmelzen. Danach das Mandelöl zugeben, auf 60° erwärmen. Rosenwasser gesondert auf 60° erwärmen. Alles vom Feuer nehmen und das Rosenwasser mit dem Handmixer auf kleinster Stufe langsam einrühren. Sobald die Mischung handwarm ist, das Parfumöl dazugeben und kaltrühren.

Anwendung: Die Creme wirkt beruhigend, glättend, für trockene und nervöse Haut. Lässt sich leicht verstreichen und wird gut aufgenommen.

Parfum-Körperöl

Zutaten:

½ Kaffeelöffel Lanolin
1 Kaffeelöffel Kakaobutter
20 g Avocadoöl
20 g Erdnussöl
50 g süßes Mandelöl
2 Kaffeelöffel synthetisches Parfumöl

Zubereitung:

Über kochendem Wasserbad Lanolin und Kakaobutter schmelzen, danach Öle dazugeben. Erwärmen, bis die Fettschmelze klar ist. Vom Feuer nehmen, mit Kochlöffel umrühren, abkühlen lassen. Danach Parfumöl einrühren. Es eignen sich Duftnoten wie Patschuli, Rose, grüner Apfel, Irisches Moos, Apfel- oder Aprikosenblüte, Hyazinthe, Pfefferminze, Nelke und Iris.

Anwendung und Wirkung: Zum Einreiben nach dem Bad. Es verbindet sich rasch mit dem natürlichen Hautfett, ohne klebrigen Film zu hinterlassen. Der feine Duft bleibt den ganzen Tag über erhalten.

Shampooing-Française

Zutaten:

50 g weiße Schmierseife (Silberseife)
¾ destilliertes Wasser

Zubereitung:

In einem hochrandigen Topf bringt man das Wasser zum Kochen, gibt die Schmierseife dazu, und sobald sich diese gelöst hat, rührt man die Pottasche ein. Das Gemisch 30 min kochen

<p>10 g Pottasche 50 g Vanilletinktur</p>	<p>lassen, dabei reduziert sich die Seifenlösung auf einen ½ Liter. Vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, Vanilletinktur dazugeben. Umrühren, in formschöne Flaschen abfüllen, einmal kräftig schütteln.</p> <p>Anwendung und Wirkung: Es ist nahezu unbegrenzt haltbar, daher kann man auch die doppelte Menge für größeren Bedarf machen. Es ist sehr sparsam in der Anwendung, nach der Haarwäsche lange mit klarem Wasser spülen</p>
---	--

<h2>Duftendes Lavendelshampoo</h2>	
<p>Zutaten: 1 Handvoll getrocknete Lavendelblüten ¾ destilliertes Wasser 50 g weiße Schmierseife (Silberseife) 10 g Pottasche 50 g Alkohol 70% 1 Kaffeelöffel Lavendelöl</p>	<p>Zubereitung: Das destillierte Wasser zum Kochen bringen, die Lavendelblüten in eine Porzellanschüssel geben und mit ¼ Liter Wasser überbrühen. Bedeckt drei Stunden ziehen lassen, anschließend abseihen und die Blüten ausdrücken. In den restlichen ½ Liter des kochenden Wassers gibt man die Schmierseife, sobald sich diese gelöst hat, die Pottasche dazu. 30 min kochen lassen, dabei reduziert sich die Lösung auf ¼ Liter. Vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, mit dem Lavendelauszug aufgießen. Das Lavendelöl im Alkohol lösen und dazugeben. Abfüllen.</p>

<h2>Zitronenshampoo für blondes Haar</h2>	
<p>Zutaten: Schale von 2 ungespritzten Zitronen ¾ destilliertes Wasser 50 g weiße Schmierseife (Silberseife) 10 g Pottasche 50 g Alkohol 70% 2 Kaffeelöffel Zitronenöl</p>	<p>Zubereitung: Zitronen unter heißem Wasser waschen, Schalen hauchfein abschälen. Wasser zum Kochen bringen, mit einem ¼ Liter übergießen, 20 min bedeckt ganz schwach sieden lassen. Danach die goldgelbe Flüssigkeit abseihen. Das restliche kochende Wasser gibt man die Schmierseife, sobald sie sich gelöst hat, fügt man die Pottasche hinzu. Alles 30 min kochen lassen, die Lösung wird auf einen ¼ Liter reduziert. Vom Feuer nehmen, mit Zitronenabkochung vermischen, abkühlen lassen. Das Zitronenöl in Alkohol lösen und beifügen. In schöne Flaschen füllen und schütteln.</p>

Nach jeder Haarwäsche soll und mit verdünntem Obstessig oder verdünntem Zitronen- oder Kräuteresig nachgespült werden. Die saure Spülung verhindert, dass sich wasserunlösliche Kalk- und Seifenrückstände auf Haar und Kopfhaut bilden. Die letzte saure Spülung gibt dem Haar schönen Glanz und gute Frisierbarkeit.

Kräuteressig – Haarspülung

Zutaten:

½ Liter Obst- oder Wein-
essig
Eine Handvoll Kräuter

Zubereitung:

Handvoll Kräuter mit Essig übergießen, Glas gut verschließen und 14 Tage an der Sonne oder einem warmen Ort stehen lassen, danach abseihen, filtern und in dunkle Flaschen abfüllen.

Farbloses Lipgloss

Zutaten:

1 erbsengroßes Stück Bienenwachs
1 Kaffeelöffel Lanolin anhydrid
1 Esslöffel Rizinusöl
1 knapper Esslöffel Silikonöl (oder
Baby- oder Vaselineöl)
1 Tropfen Parfümöl (bei Bedarf)

Zubereitung:

Alle Zutaten - außer Parfümöl - in einem hohen Plastiktopf im kochenden Wasserbad schmelzen. Sobald eine klare Fettschmelze entstanden ist, vom Feuer nehmen und mit einem nichtmetallenen Löffel umrühren. Wenn man parfümieren will, jetzt einen Tropfen dazufügen, in kleine Döschen abfüllen. Gut geeignetes Parfümöl: Erdbeere, grüner Apfel, Himbeere, Zitrone oder Pfirsich.

Farbiges Lipgloss

Will man farbiges Lipgloss, Lippenstiftreste darin schmelzen

Handcreme

Zutaten:

36 g Kokosöl (oder Olivenöl oder
eine Mischung aus 30 g Sheabutter
und 6 ml Jojobaöl)
6 ml Mandelöl
18 ml destilliertes Wasser
Bei Bedarf: Parfümöl

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen im Wasserbad auf 60° erwärmen. Destilliertes Wasser gesondert auf 60° erwärmen. Alles vom Feuer nehmen und das Wasser mit dem Handmixer auf kleinster Stufe langsam einrühren. Sobald die Mischung handwarm ist, das Parfümöl dazugeben und kaltrühren. Verwendet man Kokosöl, ist eine weitere Zugabe von Parfümöl nicht notwendig, da dieses schon herrlich duftet.

Badesalze

<p>Zutaten: 500 g Salz (Himalaya, Totes Meer oder Speisesalz ohne Zusätze) verschiedene Körnungen 30 g trockene Kräuter oder 100 g frische (z.B. Lavendel, Zitronenmelisse) ca. 50 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendelöl, Zitronenöl) 50 g Alkohol 70%</p>	<p>Zubereitung: 1/3 des Salzes mit den Kräutern vermischen und im Mixer fein zerhacken. Die ätherischen Öle in Alkohol lösen und unter das Salz rühren (bzw. ätherische Öle in einem verschließbaren Gefäß verrinnen lassen, das restliche Salz hinzugeben und kräftig schütteln. Danach beispielsweise schichtweise Kräutersalz und Parfümsalz in ein Glas füllen. Mit frischen Kräutern sollte man das Glas eine Woche offen stehenlassen!</p>
<p>Badesalz beruhigend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Salz (Himalaya, Totes Meer oder Speisesalz ohne Zusätze) verschiedene Körnungen • Lavendel und Zitronenmelisse • 3-5 Tropfen Lavendel- und Zitronenöl 	<p>Rosen-Badesalz: entspannend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Totes Meer Salz • 75 g Milchpulver • 35 g Calendulaöl • Ätherische Öle mit Rosenduft • Rosenblüten
<p>Befreit Atemwege</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Salz, • 100 g frischer Thymian (40 g getrocknet), • ev. Eukalyptus, Menthol oder Minzeöl (50 Tropfen dazu) • 4 EL Milchpulver 	<p>Lavendel-Badesalz</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Totes Meersalz • 15 g Kakaobutter • 3 EL Lavendelblüten • 1 EL Milchpulver • 15 Tropfen Ätherisches Lavendelöl
<p>Man kann die Badesalze auch mit etwas Lebensmittelfarbe einfärben (ev. danach auch schichtweise abfüllen!)</p>	

Klettenwurzel-Haarwasser

<p>Zutaten: 2 Hände voll getrocknete Brennnesselblätter 1-2 Esslöffel geschnittene Klettenwurzel ¼ Liter Wasser ¼ Liter Essig</p>	<p>Zubereitung: Alles mischen und 10 min kochen. Abkühlen, absieben und in dunkle Flaschen füllen. Als Duft passt Lavendel- oder Rosmarinöl. Rosmarin vor allem für dunkles Haar, fördert die Durchblutung der Kopfhaut und kräftigt. Lavendel kräftigt und „entstresst“ strapaziertes Haar. Tipp: Im Kühlschrank aufbewahren, jeden zweiten Tag in die Kopfhaut einmassieren</p>
--	---

Alle Rezepte entstammen dem Buch „Natürlich schön“ von Stephanie Faber