



KOKOS
KOSMETIK

Titel der Originalausgabe: *Cosmétique à l'huile de Coco*, erschienen bei *Editions La Plage*, Paris
Translation Rights arranged with *Editions La Plage*, Paris

© Hans-Nietsch-Verlag 2017
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Petra Westermann

Fotos: Linda Louis; kirewong/shutterstock;
Anna_ok/fotolia

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss, unter
Verwendung der Layout-Vorlage zur
Buchreihe von Guter Punkt, München

Innenlayout: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag
Schauinslandstr. 136 h
79100 Freiburg

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-676-0



STELLINA HUVENNE



KOKOS KOSMETIK

Naturkosmetik
selbst machen
mit Kokosöl

Aus dem Französischen von Regine Schmidt

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Kokosöl - das natürliche Schönheitselixier

Nährende Kosmetik aus natürlichen Substanzen **6**

Beauty-Pflege mit dem kostbaren Öl der Kokosnuss **6**

Ein paar Tipps für den Anfang **8**

Verwenden Sie hochwertige Zutaten! **9**

Natürliche Gesichtspflege mit Kokoskosmetik

Glänzend pflegender Lipgloss **10**

Wohltuend nährender Make-up-Entferner **12**

Make-up-Entferner für empfindliche Haut **14**

Reinigende Gesichtsmaske für Eilige **16**

Beruhigende Mineralstoffmaske **18**

Aktivkohle-Gesichtsmaske **19**

Kokos-Vanille-Gesichtsseife mit Peeling-Effekt **20**

Regenerierende Tagescreme **22**

Pflegebalsam für strahlend schöne Augen **24**

Reichhaltige Kokos-Shea-Augencreme **26**

Aftershave-Creme 2 in 1 **28**





Schönes Haar mit Kokosöl

- Feuchtigkeitspray für seidig weiches Haar **30**
- Kokos-Zitronen-Balsam für trockene Haarspitzen **32**
- Kokos-Mandel-Haarmaske **34**
- Schnelle Maske für glänzendes Haar **36**
- Haarseife für Extra-Glanz **38**
- Henna-Haarseife **40**
- Pflanzenöl-Shampoo für die ganze Familie **42**

Kokospflege für den ganzen Körper

- Kokos-Shea-Body-Scrub zum Genießen **44**
- Schnelles Kaffee-Körperpeeling **46**
- Intensivpflege für trockene Hände **47**
- Palmarosa-Deostick ohne Aluminiumsalze **48**
- Rückfettende Kokosölseife mit rosa Heilerde **50**
- Extra cremige Körperbutter mit fruchtigem Apfelkick **52**
- Zart schmelzende Badepralinen **54**
- Edles Körperöl mit Schimmereffekt **56**
- Body-Scrub-Seife **58**
- Fruchtig erfrischendes Duschgel **60**
- Belebende Eukalyptusseife **62**

- Bezugsquellen **63**
- Literaturempfehlungen **64**
- Die Autorin **64**



Kokosöl – das natürliche Schönheitselixier

Nährende Kosmetik aus natürlichen Substanzen

Herkömmliche Kosmetikprodukte enthalten meist eine ganze Reihe von Inhaltsstoffen, die nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch der Umwelt schaden. Mit selbst gemachter Naturkosmetik können Sie Hautreizungen sowie Allergien vermeiden und sogar das Risiko von Krebserkrankungen reduzieren.

Beim Kauf von handelsüblichen Kosmetik- und Körperpflegeprodukten sollten Sie unbedingt die Liste der enthaltenen Inhaltsstoffe (INCI) genau studieren und darauf achten, dass diese keine Parabene, Silikone, Sulfate, Phthalate, genmanipulierten Rohstoffe, Propylenglykole, Mineralöle oder andere gesundheitsschädliche Substanzen enthalten. Die INCI-Liste vieler Produkte ist ziemlich lang. Wenn Sie Ihre Kosmetika selbst herstellen, bestehen diese in der Regel nur aus zwei bis maximal zehn Inhaltsstoffen!

Kosmetikprodukte aus natürlichen Substanzen selbst zu machen ist ein sinnlich kreatives Vergnügen und lässt Ihnen die Wahl, sich bewusst für die Verwendung von Natur- und/oder Bio-Produkten zu entscheiden. Wer seine Cremes und Lotionen selbst kreiert, kennt ihre Zusammensetzung und die Herkunft ihrer Inhaltsstoffe.

Beauty-Pflege mit dem kostbaren Öl der Kokosnuss

Kokosöl macht natürlich schön! Es ist für seine pflegende, glättende und regenerierende sowie für seine Anti-Aging-Wirkung bekannt. In tropischen Regionen wird es seit Jahrhunderten für die Schönheit und zur Körperpflege verwendet. In den letzten Jahren wurden seine nährenden Eigenschaften auch hierzulande von der Beauty-Szene entdeckt. Kokosöl ist reich an essenziellen Fettsäuren und enthält reichlich Laurinsäure – für Haut, Haar und Kopfhaut.

Naturbelassenes Kokosöl ist eine Wohltat für den ganzen Körper. Es eignet sich ebenso zur Pflege der Haut (als Make-up-Entferner, Handcreme oder Körperbutter) wie für die Haare (als Shampoo oder Haarmaske) oder als Zahnpasta!

Je nach Verarbeitung des Fruchtfleischs kommt es bei der Herstellung von Kokosöl jedoch zu großen Qualitätsunterschieden. Wurde das Fruchtfleisch der Steinfrüchte vor der Pressung zu lange getrocknet oder gar chemisch behandelt, werden die wertvollen gesättigten Fettsäuren und Vitamine zerstört und das Kokosöl verliert an nährenden Eigenschaften. Hochwertiges Kokosöl in Rohkostqualität wird durch Kaltpressung aus dem fettreichen und besonders nahrhaften Fruchtfleisch erntefrischer Kokosnüsse gewonnen. Für Ihre selbst gemachte Naturkosmetik ist ein hochwertiges natives Bio-Kokosöl die beste Wahl.



Ein paar Tipps für den Anfang

Viele Kosmetikprodukte mit cremiger oder fester Konsistenz enthalten ätherische Öle. Diese sind zum Gelingen der Rezepte jedoch nicht unbedingt erforderlich und können auch weggelassen werden.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie ätherische Öle möglichst meiden und auch für Kleinkinder sind sie nicht geeignet. Bitte informieren Sie sich vor der Verwendung eines ätherischen Öls bei einer zuverlässigen Quelle (z. B. bei Ihrem Arzt bzw. Therapeuten oder in einem seriösen Ratgeber bzw. Fachbuch). Ätherische Öle dürfen nicht eingesetzt werden bei Epilepsie, Herz-Kreislauf- oder Nierenbeschwerden.

Vermeiden Sie den direkten Kontakt ätherischer Öle mit Augen, Mund sowie empfindlichen Schleimhäuten und tragen Sie diese nie unverdünnt auf die Haut auf.

Die Inhaltsstoffe für die einzelnen Rezepte in diesem Buch wurden so zusammengestellt, dass Ihre Eigenkreationen etwa 3 Monate haltbar sind. Damit pflanzliche Öle und Butter nicht so schnell ranzig werden, wird den entsprechenden Rezepten Vitamin-E-Öl, ein natürliches Antioxidans, beigemischt. Alternativ wird das für die Naturkosmetik zugelassene Konservierungsmittel Cosgard verwendet. Die Beimischung dieser beiden Zutaten bleibt Ihnen selbst überlassen. Kosmetika ohne den Zusatz von natürlichem Vitamin E oder Cosgard wirken optimal, wenn Sie sie innerhalb 1 Monats nach der Herstellung verbrauchen.

Bevor Sie beginnen: Um die Haltbarkeit Ihrer selbst gemachten Kosmetikprodukte zu verlängern, sollten Sie bei jedem Rezept unbedingt ein paar grundlegende Hygieneregeln beachten: Desinfizieren Sie alle Utensilien, Behälter, Tiegel und Fläschchen vor dem Gebrauch mit 70-prozentigem Alkohol aus der Apotheke. Vor dem Anrühren der einzelnen Inhaltsstoffe sollten Sie unbedingt Ihre Hände sorgfältig waschen und gut abtrocknen!

Gut zu wissen

Kokosöl ist bei Zimmertemperatur fest. Wenn Sie das cremig-weiße Kokosfett flüssig verarbeiten wollen, erwärmen Sie es einfach im Wasserbad bei sanfter Hitze über 25 °C.

Verwenden Sie hochwertige Zutaten!

Ziehen Sie für die Herstellung Ihrer natürlichen Beauty-Produkte möglichst Rohstoffe in Bio-Qualität vor und verwenden Sie nur naturreine ätherische Öle. Die meisten der in den Rezepten verwendeten Rohstoffe für Ihre Naturkosmetika erhalten Sie in Ihrem Bioladen oder -Supermarkt. Kokosöl kaufen Sie am besten in Rohkostqualität. Es ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch für Haut und Haar die gesunde Alternative. Weitere Zutaten wie etwa natürliche Duftstoffe, Farbstoffe oder milde Tenside können Sie über spezialisierte Online-Shops im Internet beziehen (siehe Bezugsquellen, Seite 63 f.).

Empfohlenes Zubehör und hilfreiche Utensilien

Für die Herstellung Ihrer Beauty-Produkte brauchen Sie nicht viel. Die meisten Gegenstände gehören vermutlich ohnehin zu Ihrer Küchenausstattung:

- digitale Küchenwaage (möglichst auf 1 Gramm genau)
- Küchen- oder Teethermometer (bis 100 °C)
- Messlöffelset mit Esslöffel- sowie Teelöffelgröße (am besten aus Edelstahl)
- Messbecher mit möglichst genauen Milliliter- und Grammangaben
- Wasserbadschüssel aus Edelstahl und einen etwas größeren flachen Topf
- kleine Edelstahl-, Keramik- oder Glasschüsseln
- mehrere Glasrührstäbe
- Creme- bzw. Kosmetikspatel (am besten aus Edelstahl)
- feinmaschiges Metallsieb
- kleiner Trichter (am besten aus Edelstahl)
- Mörser
- Stabmixer, Handrührgerät oder Milchaufschäumer
- 70-prozentiger Alkohol (z. B. Alkohol 70 Vol.-Prozent Hetterich aus der Apotheke)
- je nach Rezept zum Aufbewahren Cremetiegel, kleine Flasche oder Sprühflakon (für eine längere Haltbarkeit am besten aus dunklem Glas)

Glänzend pflegender **LIPGLOSS**

Ein reichhaltiger Lippenbalsam für zarte, geschmeidige Lippen. Bienenwachs, Kokosöl und Rizinusöl schützen Ihre Lippen vor Kälte und sorgen dafür, dass sie auch bei Wind und Wetter nicht spröde oder rissig werden. Und dank der einfachen Rezeptur im Handumdrehen fertig!

7 g Kokosöl

**1 g Bienenwachs oder
pflanzliches Wachs der Wahl**

5 ml Rizinusöl

**1 Tropfen natürliches
Vitamin-E-Öl**

**8 Tropfen ätherisches Öl
der Wahl (z. B. Kokos-, Honig-,
Vanille-Öl ...)**

**½ TL rotes Hibiskusblüten-
pulver (wahlweise)**

**10-ml-Tiegel aus Glas mit
Schraubdeckel**

HERSTELLUNG

Kokosöl, Bienenwachs und Rizinusöl in eine Schüssel geben. Etwas heißes Wasser in einen flachen Topf füllen und die Schüssel in das Wasserbad stellen. Die Zutaten unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme sanft erwärmen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und das Vitamin-E-Öl sowie das ätherische Öl dazugeben. Für einen farbigen Lippenbalsam Hibiskusblütenpulver hinzufügen und die Zutaten noch einmal gut verrühren. Den Balsam in den Glastiegel füllen und 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

ANWENDUNG

Den Balsam mit der Fingerspitze auf den Lippen verteilen. Mehrmals täglich angewandt, macht er die Lippen geschmeidig und schützt sie vor dem Austrocknen. Ein natürliches Lipgloss für die ganze Familie!



FEUCHTIGKEITSSPRAY

für seidig weiches Haar

Das Feuchtigkeit spendende Spray mit Kokosöl sorgt für seidig weiches Haar. Die Kombination des natürlichen Beauty-Elixiers mit pflanzlichem Glycerin und Kamillen-Hydrolat verleiht Ihrem Haar Glanz und neue Spannkraft.

4 g Kokosöl

90 ml Kamillen-Hydrolat oder Mineralwasser

5 g Glycerin, pflanzlich

4 Tropfen Cosgard

40 Tropfen ätherisches Öl der Wahl (falls gewünscht)

100-ml-Pumpspender

HERSTELLUNG

Kokosöl in eine Schüssel geben. Etwas heißes Wasser in einen flachen Topf füllen und die Schüssel in das Wasserbad stellen. Unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme sanft erwärmen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Hydrolat, Glycerin, Cosgard und nach Belieben ätherisches Öl dazugeben. Die Zutaten kräftig verrühren, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in den Pumpspender füllen.

ANWENDUNG

Das Feuchtigkeitsspray auf der gesamten Haarlänge, jedoch nicht auf den Haarwurzeln verteilen. Pro Anwendung 3- bis 4-mal auf das feuchte oder trockene Haar sprühen. Ist das Kokosöl fest geworden, den Spender vor dem Gebrauch kurz unter warmes Wasser halten.



PALMAROSA-DEOSTICK

ohne Aluminiumsalze

Ein natürliches Deodorant ohne Aluminiumsalze ist ein Must-have für Ihre Gesundheit. Kokosöl, Natron und Maisstärke wirken unangenehem Körpergeruch entgegen und Palmarosa, das ätherische Öl der Zitronengrasart, verwöhnt Sie mit blumigem Duft.

33 g Kokosöl

30 g Natron

20 g Maisstärke

15 g pflanzliches Wachs

**30 Tropfen ätherisches
Palmarosa-Öl (*Cymbopogon
martinii*)**

**2 Tropfen natürliches
Vitamin-E-Öl**

Deostick-Behälter

HERSTELLUNG

Kokosöl, Natron, Stärke und pflanzliches Wachs in eine Schüssel geben. Etwas heißes Wasser in einen flachen Topf füllen und die Schüssel in das Wasserbad stellen. Unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme sanft erwärmen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, das ätherische und das Vitamin-E-Öl dazugeben. Die Zutaten noch einmal gut verrühren, in einen Deostick-Behälter füllen und zum Aushärten 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

ANWENDUNG

Das Deodorant wie gewohnt unter den Achseln auftragen.



Fruchtig erfrischendes DUSCHGEL

Durch das Hibiskusblütenpulver erhält das natürliche Duschgel mit pflegendem Kokosöl einen zarten Rosaton. Ein unkompliziertes, schnell hergestelltes Duschgel für die tägliche Körperpflege mit leckerem Erdbeerduft oder einem anderen fruchtigen Duft Ihrer Wahl.

**150 g neutrale Waschbasis,
100 % pflanzlich (Base Lavante
Neutre Bio oder Sodasan Liquid
Sensitive)**

5 g Kokosöl

**3 g Glycerin, pflanzlich
(wahlweise)**

**40 Tropfen ätherisches
Erdbeer-Öl (oder ein anderes
ätherisches Öl der Wahl)**

1 TL Hibiskusblütenpulver

**200-ml-Kunststoffflasche
mit Klappverschluss**

HERSTELLUNG

Die neutrale Waschbasis sowie das zuvor im Wasserbad erwärmte und geschmolzene Kokosöl in eine Schüssel geben. Die Zutaten gut verrühren, nach Belieben pflanzliches Glycerin sowie ätherisches Erdbeer-Öl und Hibiskusblütenpulver dazugeben. Das gebrauchsfertige Duschgel mithilfe eines Trichters in die Kunststoffflasche füllen.

ANWENDUNG

Für eine Anwendung reicht eine walnussgroße Menge Duschgel aus. Ein herrlich fruchtiges Vergnügen für die ganze Familie!



**GEL
DOUCHE**



Stellina Huvenne
Kokoskosmetik
Naturkosmetik selbst machen mit Kokosöl

Die Kokosnuss schenkt Vitalität und hält körperlich sowie geistig fit, denn dieses Superfood ist ungemein reich an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen. Doch in Sachen „Schönheit“ ist sie sicher genauso wirkungsvoll, denn ihre wertvollen Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe machen nicht nur von innen, sondern auch von außen schön!

Als Kokosöl erobert diese Nuss gerade die Beauty-Szene: Es gibt Haut und Haaren alles, was sie brauchen, und hilft außerdem bei Hautproblemen wie Irritationen und Juckreiz, sagt Pickeln den Kampf an und wirkt effektiv bei trockenem Haar.

Selbst gemachte Kokoskosmetik ist zudem frei von all den „Bad Boys“ gekaufter Produkte: Parabene, Sulfate, Paraffine, Silikone u. v. m. sind nämlich nicht nur gesundheitsschädlich, sondern auch völlig überflüssig!

64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-676-0