



STELLINA HUVENNE



KOKOS KOSMETIK

Naturkosmetik
selbst machen
mit Kokosöl

HANS-NIETSCH-VERLAG

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

Korrekturat: Petra Westermann

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

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

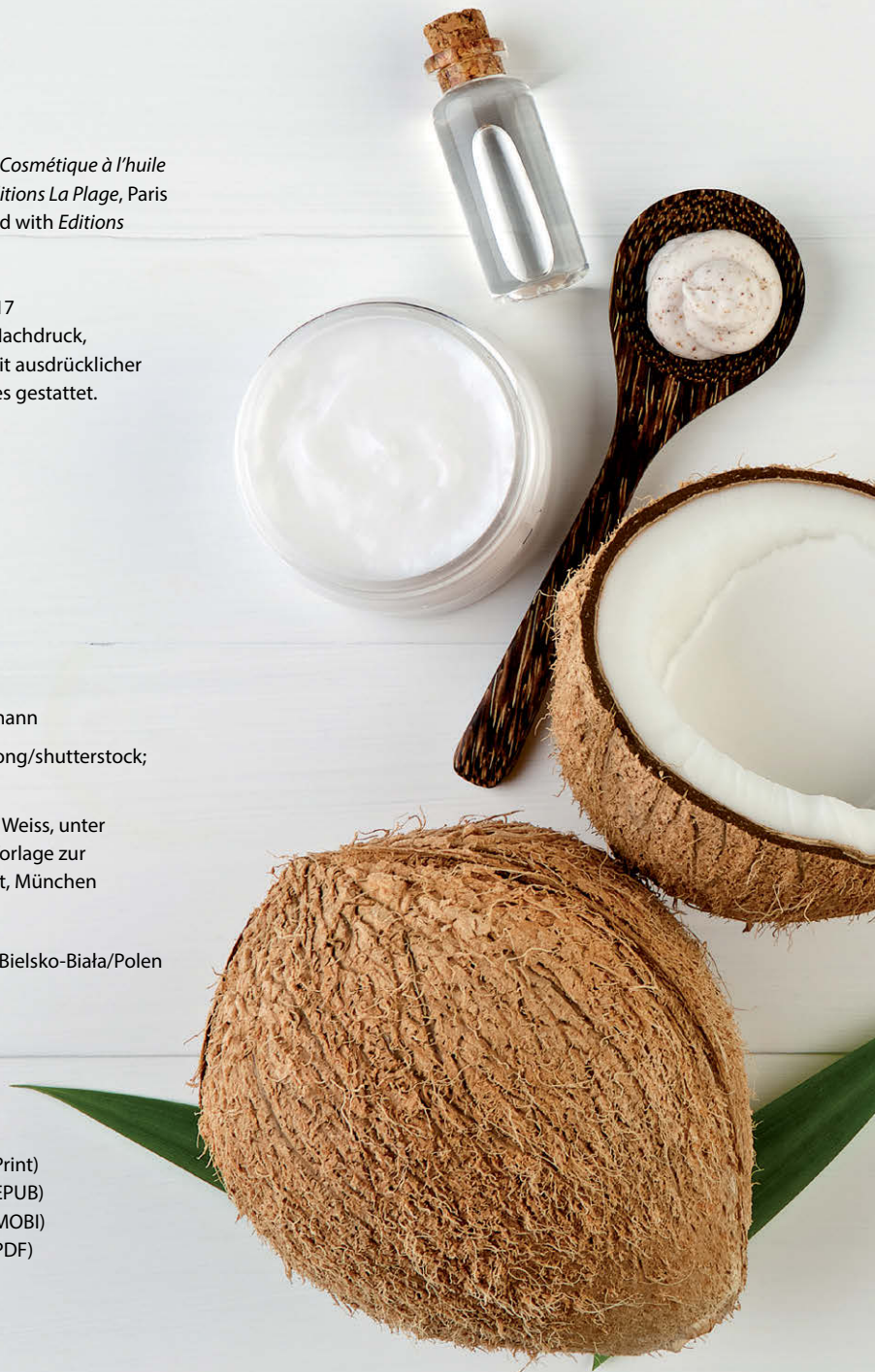
Innenlayout: Kurt Liebig

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 (Print)
ISBN 978-3-86264-695-1 (EPUB)
ISBN 978-3-86264-696-8 (MOBI)
ISBN 978-3-86264-697-5 (PDF)



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.

