

Justine Strupp

Naturkosmetik aus Kräutern im Jahreslauf

.....

Seifen, Salben, Tinkturen, Auszüge und vieles mehr

Leopold Stocker Verlag
Graz · Stuttgart

Abkürzungen

UND ZEICHENERKLÄRUNGEN

MSP. = Messerspitze	EL = Esslöffel
G = Gramm	TL = Teelöffel
MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum	TR. = Tropfen
ML = Milliliter	L = Liter
% = Prozent	Dest. Wasser = Destilliertes Wasser
NaOH = Natriumhydroxid	☼ = Vegan
🐾 = Für Haustiere geeignet	🏆 = Heilpflanze des Jahres von den Kräuterfreunden
🌿 = Heilpflanze des Jahres vom NHV Theophrastus	🌿 = Arzneipflanze des Jahres (Universität Würzburg/WWF)

A close-up photograph of an Aloe Vera plant. The image shows several thick, green, serrated leaves growing from a central stem. A small, developing flower bud is visible at the top of the stem. The background is slightly blurred, showing more of the plant and some light-colored soil or gravel.

Januar

ECHTE ALOE (*ALOE VERA L.*)

Familie: Liliengewächse (*Liliaceae*)
Vera stammt aus dem Lateinischen und bedeutet wahr.

Inhaltsstoffe: Acemannan, D-Glucose und D-Mannose, Galactose, Xylose, wasserlösliche Vitamine, Aminosäuren, Amylase, Glykoproteine, Aloenine, alkalische Phosphatase, Lipase und Salicylsäure.

ALOE-VERA-GEL

Dieses wird aus den Blättern der Pflanze gewonnen, dem Wasserspeichergewebe. Es wirkt entzündungshemmend und wundheilend.

Besonders für die äußere Anwendung geeignet, hilft es bei Hauterkrankungen, wie zum Beispiel Akne, Neurodermitis oder Sonnenbrand. Es wirkt immunstärkend und schmerzlindernd. Das Gel besitzt eine antibakterielle Wirkung und wird sehr schnell von der Haut aufgenommen.

Aloe-Vera-Gel steigert die Zellteilung und den Wundverschluss, was durch so genannte Fibroblasten gesteuert wird. Die Kollagenproduktion, und damit die Reißfestigkeit der Haut,

wird angeregt, somit auch bei Narbengewebe und der Neubildung von Gefäßen.

Eine andere Aloe-Vera-Art namens *Aloe Arborescens* ist besonders in Brasilien bekannt. Sie enthält mehr als das Doppelte an phytotherapeutischen Wirkstoffen und wird dort besonders als Trinkgel angewendet.

ALOE-LATEX (ALOE-VERA-SAFT)

Wird gerne als Abführmittel eingesetzt. Durch das enthaltene Aloin ist von einer längeren Einnahme als 2 Wochen abzuraten, da sonst starke Magen-Darm-Beschwerden auftreten können.

Geschmack: gelartig, leicht bitterer Geschmack

Nebenwirkung: Eine Überdosierung von Aloe Vera kann durch das enthaltene Aloin eine abführende Funktion hervorrufen. Schwangere und stillende Mütter sollten deshalb auf reinen Aloe-Vera-Saft verzichten, da man die abführende Wirkung nur schwer beeinflussen kann.

Aloe-Mango-Seife

ÜF: 7% 🌸

AUS DER NATUR ALOE-VERA-BLÄTTER ODER
30 ML ALOE-VERA-SAFT

ÖLE UND FETTE (1.000 G)

FEST: KAKAOBUTTER 125 G, SHEABUTTER 125 G

FLÜSSIG: TRAUBENKERNÖL 125 G, SONNENBLUMENÖL 125 G

ÄTHERISCHE ÖLE 20–30 TR. MANGOÖL

LAUGE 174 G DEST. WASSER, NAOH 62,86 G

ZUSÄTZE IN DEN SEIFENLEIM: CA. VIER STÜCK
ALOE-VERA-BLÄTTER ODER 30 ML ALOE-VERA-SAFT IN DEN
SEIFENLEIM PÜRIEREN,
ETWAS AKTIVKOHLE 5 G (OPTIONAL)

Dafür habe ich etwas Seifenleim in einen Extra-Behälter umgefüllt, um nicht alles mit Aktivkohle einzufärben, und habe diesen dann portionsweise wieder hinzugegeben.

- Die Lauge unter Einhaltung der Sicherheitsvorgaben ansetzen und auskühlen lassen.
- Feste Öle einschmelzen und die restlichen Öle hinzumischen.
- Die abgekühlte Lauge durch ein Sieb in die flüssige Öl-Mischung gießen.
- Die Masse so lange rühren, bis sich der gewünschte Seifenleim bildet, hier werden jetzt die Aloe-Vera-Blätter mit in den Seifenleim püriert.
- Nach Belieben können die Aktivkohle und das ätherische Öl hinzugefügt werden.
- Ohne Aktivkohle hat die Seife eine leicht gelbliche Eigenfarbe.
- Daraufhin alles in die vorbereitete Form füllen.
- Seife gut abdecken, Reifung: 40 Tage

Feuchtigkeitsmaske 🌸

1 ALOE-VERA-BLATT (GROSS)

1 TL HEILERDE

2 TL GLYCERIN

Alles gut vermischen und auf das Gesicht auftragen, das Ganze bis zu 15 Minuten einwirken lassen und anschließend mit warmem Wasser abspülen.

Aloe-Vera-Gesichtswasser

MHD: 6 Monate 🌸

100 ML WASSER

1 TL D-PANTHENOL

1 ALOE-VERA-BLATT (KLEIN) ODER 10 ML ALOE-VERA-SAFT

10 ML HAMAMELISWASSER

- Das Aloe-Vera-Blatt ausschaben. Alle Zutaten miteinander vermischen.



Aloe-Vera-Gesichtswasser

Bodylotion

MHD: 2 Wochen 🌸

150 ML JOJOBAÖL
5 EL ALOE-VERA-GEL (MITTLERES BLATT)
5 G BIENENWACHS/8 G BEERENWACHS/
5 G CARNAUBAWACHS

- Öl erwärmen und das Bienenwachs darin schmelzen, während des Abkühlens das Aloe-Vera-Gel unter ständigem Rühren hinzugeben. Die Bodylotion sollte innerhalb von zwei Wochen verbraucht werden.

Meersalzpeeling 🌸

1 EL ALOE-VERA-GEL
1 TL MEERSALZ
5 ML JOJOBAÖL

- Alle Zutaten miteinander vermischen und in kreisenden Bewegungen auf das Gesicht auftragen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen.



Meersalzpeeling

Kaffeepeling für zarte Hände und Füße

MHD: 1 Woche 🌸

1 EL ALOE-VERA-GEL
1 EL KAFFEESATZ
5 ML JOJOBAÖL

- Alle Zutaten miteinander vermischen und in kreisenden Bewegungen auf das Gesicht auftragen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen.

Lippenpflege

MHD: 6 Monate 🌸

1 EL ALOE-VERA-GEL
10 G KAKAOBUTTER
10 G SHEABUTTER
10 ML SESAMÖL
5 TR. VITAMIN-E-ACETAT

- Alle Öle und Fette in einem Wasserbad schmelzen, die Sheabutter wird als Letztes hinzugeben. Alles vom Herd nehmen und gut miteinander verrühren. Sobald die Masse auf 60 °C abgekühlt ist, wird das Vitamin E hinzugefügt und alles nochmal gut verrührt. Jetzt kann alles in die Lippenstiftformen oder kleine Tiegel abgefüllt werden. Das Auskühlen der Lippenstifte kann bis zu 30 Minuten dauern, am besten stellt man diese dafür in den Kühlschrank.
- Diese Lippenpflege pflegt, glättet und heilt kleine Risse in der Lippe. Der Lippenbalsam ist rückfettend und sehr geschmeidig.

Zahnpasta

MHD: 3 Monate 🌸

20 G TONERDE
2 EL ALOE-VERA-GEL ODER TRINK-GEL
20 G NATRONPULVER
1 TL WASSER
3–5 TR. ÄTHERISCHES MINZÖL

- Alle Zutaten gut miteinander vermischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. In einen Tiegel abfüllen und mit einem Extra-Spatel entnehmen.



Die fertige Zahnpasta