

Naturkosmetik selber machen

Tanjer Auer, Autorin des Blogs ‚blattgrün‘, stellt umweltfreundliche und nachhaltige Alternativen vor, die preiswert sind und eurem Körper helfen statt schaden. Wir veröffentlichen die besten DIY Rezepte, die ihr auch auf ihrem Blog finden könnt.

Körperöl

Ich war letztes bei DM und habe versucht Bodylotions ohne Plastikverpackung zu finden. Ein schwieriges Unterfangen, da die meisten Lotions von Alverde, Weleda und Co. nur in Kunststoffuben erhältlich sind. Ganze zwei Cremes habe ich gefunden, die man in Glasbehältern bekommt und die waren für reife Haut (und bin ja doch erst in meinen 20ern). Also habe ich mich dazu entschieden auf einfache, plastikfreie und dennoch angenehme Alternativen umzusteigen. Statt Körperlotions gibt es für mich jetzt nur noch hochwertiges Öl aus dem Bioladen, denn dieses wird in Glasflaschen abgefüllt. Und jetzt ran ans Mischen, denn so wisst ihr genau was enthalten ist, könnt leicht Inhaltsstoffe vermeiden, gegen die ihr allergisch seid und belasten eure Haut nicht mit chemischen Zusätzen.

Zutaten:

100ml Jojobaöl
50ml Mandelöl
10 Tropfen ätherisches Öl nach Belieben (z.B. Lavendel zum Entspannen, Bergamotte oder Zitronengras zum Beleben)

Die Öle miteinander vermengen und in ein dunkles Glasgefäß geben. Das Körperöl hält sich kühl und dunkel gelagert locker drei Monate. Möchte man es länger haltbar machen, gibt man etwas Vitamin E aus der Apotheke hinzu.

Lippenpflege

Wir wissen es aus dem Biologieunterricht: Wenn alte Zellen absterben, möchten sich neue Zellen bilden. Bei Lippen ist das nicht anders. Leider besitzen unsere Lippen weder Schweiß- noch Talgdrüsen, sind dünner (weniger Hautschichten) und werden somit auch schneller spröde. Spröde deshalb, weil die toten Zellen das Weite suchen und die Haut sich im Erneuerungsprozess befindet. Da wir trockene Lippen aber als sehr unangenehm empfinden und Küssen mit solchen nur halb so viel Spaß macht, kaufen wir Lippenpflegestifte. Hier beginnt der Teufelskreis! Labello und Co. legen eine unnatürliche Schutzmembran auf die Lippen und senden dem Körper somit das Signal: „Hey, alles in Ordnung, wir müssen keine neuen Zellen produzieren!“. Sobald man dann einen Tag keinen Lippenpflegestift zur Hand hat, beginnt der Körper alte Zellen abzustößen und sie werden wieder spröde. Also lasst die armen Lippen doch einfach mal ein wenig austrocknen oder greift auf natürliche Alternativen zurück, die Lippen wirklich pflegen und bei der Zellneubildung unterstützen:

Zutaten:

10g Kokosöl
5g Kakaobutter
3g Bienenwachs

Öl im Wasserbad erwärmen und das Bienenwachs darin lösen. Anschließend die Kakaobutter einrühren und im noch flüssigen Zustand abfüllen. Hält sich ungefähr drei Monate.

Deo

Viele Deos aus dem 0815-Laden enthalten Aluminiumsalze, welche über eure Achseln in euren Körper gelangen und Krebs auslösen können. Außerdem unterbinden sie den Entgiftungsprozess und somit das Ausscheiden von Schadstoffen. Meine Lieben: Schwitzen ist ein natürlicher Prozess und wichtig für den Körper! Unangenehm wird es nur, wenn die Bakterien sich zersetzen und Gerüche entstehen. Um letzteres zu verhindern, ohne sich mit der Chemiekeule aus Aluminiumdosen wegzunebeln, könnt ihr euer Deo auch selbst ganz leicht zusammenmischen:

Zutaten:

2TL Natron
2TL Kokosöl
1TL Zinkoxid (Apotheke)
1-2TL Jojobaöl
1TL Sheabutter (Apotheke)
optional: 10 Tropfen Duftöl

Öle und Butter im Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und anschließend Natron, sowie Zinkoxid in die flüssige Komponente geben und gut umrühren. Die Masse nun in einen Mörser geben und die Pulverpartikel so gut wie möglich mörsern. In eine geeignete Dose füllen und im Kühlschrank aushärten lassen.

Bei Bedarf ein wenig Deocreme zwischen die Finger nehmen und unter den befeuchteten Achseln verreiben. Befeuchtet deshalb, weil es durch das Natron sonst zum Peelingeffekt kommen kann und die Haut reizt.

Wenn ihr mehr über bewusste Ernährung und leckere Rezepte wissen möchtet, dann besucht Tanjas Blog ‚blattgrün‘ unter blattgruen.me/blattgruensblog/