

STEPHANIE GERBER

Natürlich und schön

mvgverlag 

© 2018 des Titels »Natürlich und Schön« von Gerber (ISBN 978-3-86882-877-1) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



INHALT

06 Einleitung

DIE BASICS

- 10** Natürliche Beauty-Inhaltsstoffe
- 14** Ihr Beauty-Toolkit: Wichtige Utensilien
- 17** Beauty-Kräuter trocknen
- 18** Welcher Hauttyp bin ich?

GESICHT

- 22** Hautpflege-Basics
- 24** Öl-Reinigungsbalsam
- 24** Honig-Reinigungsschaum
- 27** Beruhigendes Ringelblumen-Kamille-Reinigungspeeling
- 28** Gurken-Pfefferminz-Gesichtsspray
- 28** Rosmarin-Thymian-Gesichtswasser
- 31** Erfrischende Reinigungspads mit Rosenblüten und Aloe Vera
- 32** POWER-WIRKSTOFF Apfel
- 34** Einfaches DIY-Facial
- 37** Geranium-Feuchtigkeitscreme
- 37** Camu-Camu-Vitamin-C-Serum
- 38** Anti-Aging-Gesichtscreme mit Hagebutte
- 38** Luftige Hibiskus-Gesichtscreme
- 41** Fruchtige Erdbeer-Maske
- 41** Anti-Pickel-Maske mit Knoblauch
- 42** Kurkuma-Maske für strahlende Haut
- 44** POWER-WIRKSTOFF Grüntee
- 46** Kaffee-Tonerde-Maske
- 46** Acaibeeren-Honig-Maske
- 51** Grüne-Tonerde-Seetang-Maske
- 52** Bananen-Pflegesmoothie
- 52** Ananas-Papaya-Maske
- 55** Grapefruit-Detox-Maske
- 56** Sanfte Aloe-Vera-Zitronen-Packung
- 59** Karotten-Eiweiß-Augenmaske
- 59** Kräftigendes Wimpernserum
- 60** Koffein-Kick-Augencreme
- 63** DIY-Abschminktücher
- 63** Avocado-Augencreme
- 64** POWER-WIRKSTOFF Beeren
- 66** Lavendel-Granatapfel-Lippenbalsam
- 66** Lippenpeeling mit Kokos und Limette
- 69** 2-in-1 Rouge und Lipgloss mit Cranberry
- 70** Personalisierbares Rote-Bete-Rouge
- 70** Sommerteint-Bronzing-Puder



KÖRPER

- 74** Körperpflege-Basics
- 77** Sanfte Kakao-Körperbutter
- 77** Anti-Stress-Körperbutter
- 78** Wohltuendes Vanille-Chai-Körperöl
- 81** Rosen-Mandel-Körperöl
- 81** Kakao-Rosen-Badesalz
- 84** POWER-WIRKSTOFF Lavendel
- 86** Revitalisierende Kräuter-Detox-Packung
- 89** Anti-Cellulite-Peeling mit Kiwi
- 89** Anti-Bacne-Peeling
- 90** Basilikum-Himbeer-Peeling
- 90** Tropisches Mango-Peeling
- 93** Detox-Seife mit Aktivkohle und Teebaumöl
- 94** Senf-Ingwer-Badebomben
- 94** Kleopatras Milchbad
- 97** Hübsche DIY-Blüten-Kräuter-Seifen
- 98** Erfrischendes Mandarinen-Duschgel
- 98** Pflegeduschgel mit Jasmin und Aloe-Vera

- 100** POWER-WIRKSTOFF Kaffee
- 103** Peeling-Seifen mit Chiasamen und Adzukibohne
- 104** Mojito-Minze-Fußpeeling
- 104** Bananen-Honig-Fußmaske
- 107** Beinwell-Olivenöl-Handcreme
- 107** Schöne-Hände-Reis-Maske
- 108** Parfümcreme für unterwegs
- 108** Gute-Laune-Duftöl
- 110** POWER-WIRKSTOFF Kokosöl
- 112** Probiotische DIY-Deocreme
- 112** Zink-Kokos-Sonnencreme

HAARE

- 116** Haarpflege-Basics
- 119** Anti-Schuppen-Shampoo mit Teebaumöl
- 120** DIY-Trockenspray
- 120** SOS-Pflegespray
- 123** Rosmarin-Brennnessel-Spülung
- 123** Kräuter-Apfelessig-Spülung
- 124** POWER-WIRKSTOFF Honig

- 126** Intensive Kokos-Kürbis-Maske
- 126** Dreifach-Schutz-Conditioner
- 129** Pflegesmoothie für mehr Glanz
- 129** Warme Ingwer-Olivenöl-Kur
- 130** Farbintensivierende Haarmasken
- 133** Pflegendes Pfirsich-Kopfhautpeeling
- 133** Bockshornklee-Karotten-Kopfhaut-Kur
- 136** POWER-WIRKSTOFF Avocado
- 138** Instant-Sommerlook-Meersalz-Spray
- 141** Haarpflegespray mit Rosenwasser
- 141** Anti-Ziép-Spray für leicht kämmbares Haar
- 142** DIY-Haarspray mit Wodka und Zucker
- 142** Beruhigender Zedernholz-Neemöl-Balsam
- 144** POWER-WIRKSTOFF Eier

-
- 146** Beauty-Glossar
 - 148** Register
 - 152** Dank
-