Rezepte
zur
Hand und Fußpflege

Die Herstellung von Kosmetik für den Eigenbedarf ist einfacher, als viele denken. Es ist so einfach wie Kochen. Man nimmt die Zutaten, vermischt sie und schmeckt hinterher ab. Wie beim Kochen gibt es einfachere und schwerere Rezepte. Alle unsere Rezepte sind ohne Duftstoffe und auch für Allgergiker geeignet, bei Bedarf kann noch ein Duftöl beigegeben werden.
Dieser Flyer beschäftigt sich mit Rezepten für die Hand- und Fußpflege. Die Rezepte reichen von einfach bis anspruchsvoll.

Rezept 1: Fußcreme
Schwierigkeitsgrad: mittel

Schritt 1
10 g Tegomuls
25 g Basisöl
15 g Lanolin anhydrit
Tegomuls und Basisöl erwärmen, bis das Tegomuls geschmolzen ist, Lanolin anhydrit zugeben und alles gut verrühren.

Schritt 2
50 g Fettphase
75 g dest. Wasser
15 ml D-Panthenol
15 ml Calendula- oder Arnika- oder Kamillenextrakt
5 ml Rosmarinöl
2,5 ml Kampferöl 30 %
10 Tr. Paraben K
Fett und Wasserphase bei ca. 75 °C vermischen und gut verrühren bis es auf ca. 45°C abgekühlt ist. Anschließend die Wirkstoffe nacheinander dazugeben.
Die Fußcreme wirkt belebend und wärmend.

Rezept 2: Fußdeo
Schwierigkeitsgrad: einfach

50 ml dest. Wasser
50 ml kosm. Basiswasser
2,5 ml Odex
2 ml Teebaumöl
Alles in eine Sprühflasche geben und gut schütteln.

Rezept 3: erfrischendes Fußgel
Schwierigkeitsgrad: einfach

80 ml Aloe Vera Gel
3 ml Calendulaextrakt
3 Tr. Kampfer 30 %
3 Tr. Pfefferminze
30 Tr. Rosmarinöl
10 Tr. Salbeiöl
2 Mentholkristallen
Die Mentholkristalle in 1 Meßl. kosm. Basiswasser lösen und die restlichen ätherischen Ölen zugeben, alles in das Aloe Vera Gel rühren und gut miteinander vermischen.

Rezept 4: Nagelfluid
Schwierigkeitsgrad: einfach

30 g dest. Wasser
2,5 g Keratin
1 g D-Panthenol
6 Tr. Kollagen Nativ
5 g kosm. Basiswasser
Alles miteinander mischen und in ein Fläschchen mit Pinsel füllen. 2 mal pro Woche auf die Nägel auftragen.

Rezept 5: Handcreme
Schwierigkeitsgrad: mittel

Schritt 1
25 g Tegomuls
60 g Mandelöl
15 g Bienenwachs
5 g Cetylalkohol
Alles zusammen schmelzen und auf 75 °C bringen

Schritt 2
20 g Fettphase
60 g dest. Wasser
2 Mesp. Allantoin
1 Meßl. D-Panthenol
10 Tr. Biokon S
Allantoin mit dem dest. Wasser mischen und auf 75 °C erhitzen. Mit der Fettphase mischen bis eine Emulsion entsteht, anschließend D-Panthenol und den Konservierer zugeben.
Dieser einfachen Basishandcreme können jetzt noch, je nach Hauttyp, verschiedene Wirkstoffe beigemischt werden.

bei trockener, rissiger Haut
2,5 g Borretschöl
2,5 g Aloe Vera 10fach

bei reifer Haut
2,5 g Hagebuttenkernöl
5 Tr. Vit. A-Palmitat
5 Tr. Kollagen

bei empfindlicher Haut
2,5 g Kamillenöl