

Fußpflege

Rezept: Fußcreme

Schritt 1 Wasserphase:

40 g dest. Wasser

Schritt 2 Fettphase:

5 g Temulgator
13 g Mandelöl
7 g Lanolin anhydrit

Schritt 3 Emulsion:

25 g Fettphase
40 g Wasserphase

Schritt 4 Wirkstoffphase:

1 Meßl. D-Panthenol
2 Meßl. Pflanzenextrakt
1 Meßl. Rosmarinöl
1/2 Meßl. Kampher 30%
3 Tr. Lavita K 100

Das Wasser erhitzen bis sich leichte Blasen bilden (ca. 60°C)

Alles zusammen vorsichtig erhitzen bis alles geschmolzen ist und die Mischung wieder klar ist (ca. 60°C).

Die Wasserphase langsam, aber nicht Tröpfchenweise, gleichmäßig unter Rühren zur Fettphase geben und ca. 5 min rühren bis sich die Emulsion stabilisiert hat.

Sobald die Emulsion kalt ist die restlichen Wirkstoffe einrühren.

Als Pflanzenextrakte eignen sich besonders Calendula, Arnika oder Kamille

Rezept: Fußdeco

Schritt 1:

50 ml dest. Wasser
50 ml kosm. Basiswasser
1 Meßl. Odex
1/2 Meßl. Teebaumöl

Alles miteinander mischen und in eine Sprühflasche füllen.

Rezept: erfrischendes Fußgel

Schritt 1:

80 ml AloeVeraGel
1 Meßl. Clendulaextrakt
3 Tr. Kampfer 30%
3 Tr. Pfefferminzöl
1 Meßl. Rosmarinöl
10 Tr. Salbeiöl
2 Mentholkristalle
1 Meßl. kosm. Basiswasser

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: BeinReaxGel

Schritt 1:

60 ml dest. Wasser
20 ml kosm. Basiswasser
1/2 Meßl. Xanthan
2 Meßl. Arnikaextrakt
2 Meßl. Klettenwurzelextrakt
2 Meßl. Roßkastanienextrakt
2 Meßl. Hamamelisextrakt
15 Tr. Zitronenöl
15 Tr. Lavendelöl

Alle Zutaten bis auf Xanthan und kosm. Basiswasser vermischen.
Das Xanthan im kosm. Basiswasser lösen und unter rühren zu den restlichen Zutaten dazu geben.
Alles mit einem Milchaufschäumer verrühren bis ein glattes Gel entstanden ist.

Rezept: Fußbad

Schritt 1:

90 ml Pflanzenöl
10 ml Mulsifan
15 Tr. Teebaumöl
20 Tr. Geraniumöl

Alles in eine Flasche geben und gut schütteln.
1 TL. für ein Fußbad.