

TOPP

Jutta Westphal

Natur seifen selber machen

Palmölfrei, plastikfrei, sorgenfrei!









Jutta Westphal



Natur seifen selber machen

Palmölfrei, plastikfrei, sorgenfrei!



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	----------

8 gute Gründe für Naturseifen	10
--	-----------

Die richtige Ausrüstung	12
--	-----------

Schutzkleidung	12
Arbeitsgeräte	14
Seifenformen	15

Sicher siedern	16
-----------------------------	-----------

Mögliche Unfälle und Maßnahmen	16
--------------------------------------	----

Seifensieden gestern und heute	18
---	-----------

Es war einmal... ..	18
Heute: das Kaltsiedeverfahren	18

Grundanleitung	19
-----------------------------	-----------

Die Vorbereitung	19
Die Lauge herstellen	21
Die Gesamtfettmenge vorbereiten	21
Den Seifenleim fertigstellen	22
Die Seife gießen	22

Seifenzutaten aus der Natur	24
--	-----------

Pflanzenöle und -butter	24
Farbstoffe	28
Duftstoffe	29





Klassiker mit Olive 30

Aus der Küche 33

Nusstraum 34

Schokomuffins 37

Peel & Care 38

Himalaya-Style 41

Gärtners Liebling 42

Ringel-Rein 45

Ross(kastanien)-Kur 46

Kürbissterne 49

Rüblis für die Haut 50

Grünes aus der Dose 53

Aktivkur fürs Gesicht 54

**Klassiker für
Haut & Haar 57**

**Avocado-Traum
für Haut & Haar 58**

**Abreibung mit
Koffein-Kick 61**

Urlaub in Asien 62

Streifenlook 65

Shea-Häschen 66

Schwimmende Pflege 69

Glossar 72

Über die Autorin 73

**Bezugsquellen &
Impressum 74**

Über den Verlag 75



