

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch	1
Was braucht die Haut?	2
Aufbau und Funktion der Haut	2
Der Aufbau des größten menschlichen Organs	2
Die äußerste Hautschicht – Epidermis	3
Die inneren Hautschichten – Dermis und Subkutis	4
Die Funktion der menschlichen Haut, dem größten Organ	6
Die Haut im Alter	11
Warum Naturkosmetik?	20
Was ist der Unterschied zwischen herkömmlicher Kosmetik und Naturkosmetik?	22
Naturkosmetik und die verschiedenen Hauttypen	25
Typ I	25
Typ II	26
Typ III	26
Typ IV	26
Typ V	26
Typ VI	27
Die Bestimmung des eigenen Hauttyps	27
Welche Inhalte sind in der Naturkosmetik enthalten?	37
Stoffe, die nicht in Naturkosmetik enthalten sind	37
Naturkosmetik aus der Küche?	53
Wichtige Verhaltensweisen zur Naturkosmetik	73
Naturkosmetik löst die industrielle Kosmetik ab	85
Bonus: 50 Rezepte	87
Gesichtsmasken	87

Gesicht- und Körperpeelings	97
Cremes & Lotions	107
Badesalz	122
Lippenpflege	132
Quellenverzeichnis	137