

# 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