

INHALT

	<i>Frühling</i>	31
	„WACHGEKÜSST“ – DIE ENERGIEN DES FRÜHLINGS FÜR DEINE HAUTPFLEGE	32
	Sanftes Gesichtereinigungsöl	34
	Tonisierendes Gundelreben-Gesichtswasser	37
	Duftendes Holunderblüten-Gesichtswasser	38
	Reinigendes Gesichtsdampfbad	40
	Veilchen-Gesichtspflegeöl	41
	Zartpflegende Blüten-Gesichtscreme	42
	Leichter & verwöhnender Lippenbalsam	45
	Feines Birkenblätter-Gesichtspeeling	46
	Beruhigende Gesichtsmaske	47
	Revitalisierendes Körperpeeling	48
	Vogelmiere-Balsam für irritierte Haut	51
	Anregende Kräuterkraft-Haarspülung	53
	<i>Sommer</i>	55
	„HOCH-ZEIT“ – DIE LEBENDIGKEIT DES SOMMERS FÜR DEINE HAUTPFLEGE	56
	Milde 2-Phasen-Gesichtereinigung	59
	Erfrischendes Gesichtswasser mit Wiesenknopf	60
	Beruhigendes Lindenblüten-Gesichtsöl	62
	Feuchtigkeitsspendendes Malven-Serum	63
	Ausgleichendes Gesichtspflege-Ölserum	65
	Pflegende Nachtkerzen-Gesichtslotion	67
	Verwöhnende Creme für reife Haut	68
	Schnelles Wiesensalbei-Sommer-Deo	71
	Beruhigender Roll-On bei überanstrengten Augen	72
	Regenerierendes Körperöl	74
	Beruhigende After-Sun-Schüttellotion	77
	Erfrischendes Himbeer-Sommer-Peeling	78
VORWORT	4	
<i>Grundlagen</i> ZU WILD-KRÄUTERN UND NATURKOSMETIK	7	
WICHTIGES KNOW-HOW	8	
Wildkräuter sammeln, ernten und verarbeiten	8	
Großes ABC zur Naturkosmetik	13	
Wissenswertes über das Wunder Haut	28	

Entspannendes Körperspray „Lay down“	80
Erfrischendes Ölzieh-Öl	83
Roll-On „Spannungskopfschmerz Adé“	84
Entkrampfendes Frauenöl	86
„Aua“-Balsam	88
Wirkungsvoller Insektenstich-Roll-On	91
Kühlendes Blätter-Körperspray	93
Klärende Maske mit Walderdbeeren	94
Glanz & Geschmeidigkeit: Haar-Rinse mit Blüten	95

Herbst

„HERBSTZAUBER“ – EINE ZEIT DER REGENERATION UND PFLEGE	97
Mildes Kräuterreinigungs- pulver mit Seifenkraut	101
Luxuriöses Hagebutten-Ölserum	102
Feuchtigkeitsspendende Gelmaske mit Quitte	104
Antioxidative Kürbis-Gesichtsmaske	106
Hagebutten-Gesichtsmaske	107
Süßer Kürbis-Lippenbalsam	109
Fieberblasen-Lippenpflege	110
Ringelblumen-Bad	112
Antibakterielles Nelkenwurz- Mundwasser	113
Leichtes Beinwohl-Pflegespray	115
Stärkendes Kopfhaut-Tonikum	117

Winter

„WINTERWÄRME“ – EINE ODE AN DIE BESINNLICHKEIT	119
Nährende Honigreinigung	120
Klärende Gesichtssole mit Fichtennadeln	122
Stimmungsaufhellende Schüttellotion	124
Feuchtigkeitsspendende Winter-Gesichtscreme	127
Augen-Roll-On „Wake Up“	128
Nährender Lippenbalsam	131
Reichhaltiger Orangen-Winterbalsam	133
Beruhigendes Gesichtsdampfbad	135
Intensiv feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske	136
Reinigende Tonerde-Maske	137
Nährendes Gewürz-Körperpeeling	138
Entspannende Bade-Essenz	140
Körper- und Massageöl „Vanilla-Chai“	142
Schützender Wind- und Wetterbalsam	143
Wärmender Sockenbalsam	145
Würziges After Shave „Spicy Forest“	146
Feine Bruch-Schokolade zum Baden	148

Service

Weiterführende Infos bei JulesMoody.com	152
Bücher zum Weiterlesen	153
Bezugsquellen	154
Danksagung	155
Schnell nachgeschlagen	157