

# INHALT

<i>Frühling</i>	31
„WACHGEKÜSST“- DIE ENERGIEN DES	
FRÜHLINGS FÜR DEINE HAUTPFLEGE	32
Sanftes Gesichtsreinigungsöl	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-Gesichtsreinigung	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
<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
VORWORT	4

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 Kräuterreinigungspulver 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	124
Stimmungsaufhellende Schüttellotion	127
Feuchtigkeitsspendende Winter-Gesichtscreme	128
Augen-Roll-On „Wake Up“	131
Nährender Lippenbalsam	133
Reichhaltiger Orangen-Winterbalsam	135
Beruhigendes Gesichtsdampfbad	136
Intensiv feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske	137
Reinigende Tonerde-Maske	138
Nährendes Gewürz-Körperpeeling	140
Entspannende Bade-Essenz	142
Körper- und Massageöl „Vanilla-Chai“	143
Schützender Wind- und Wetterbalsam	145
Wärmender Sockenbalsam	146
Würziges After Shave „Spicy Forest“	148
Feine Bruch-Schokolade zum Baden	151

## *Service*

Weiterführende Infos bei JulesMoody.com	152
Bücher zum Weiterlesen	153
Bezugsquellen	154
Danksagung	155
Schnell nachgeschlagen	157
	158