

Inhalt

<i>Einführung</i>	8
<i>Grundrezepte</i>	10
Tinkturen	10
Glycerinauszüge (Glycerite)	12
Ölauszüge (Ölmazerate)	13
Salben und Cremen	16
 <i>Kosmetikrezepte</i>	
<i>Blütenzauber</i> Löwenzahn-Bodybars für strahlende Haut	20
<i>Grüne Energie</i> Waldmeister-Löwenzahn-Bodyöl	22
<i>Natürlicher Glanz</i> Festes Shampoo mit Brennnesseln und Birke	24
<i>Zarte Blütenpracht</i> Kirschblüten-Bodybutter	26
<i>Sommerfrische</i> Holunderblüten-Salbe	28
<i>Zartes Blütenmeer</i> Lindenblüten-Creme	30
<i>Floraler Frischekick</i> Linden-Hyaluron-Gel	32

<i>Roter Blütencharme</i>	Hibiskus-Gesichtscreme	34
<i>Sommertraum</i>	Hibiskus-Lavendel-Aloe-Vera-Gel	36
<i>Freche Früchtchen</i>	Erdbeer-Duschgel	38
<i>Träume der Provence</i>	Lavendel-Körperbutter	40
<i>Entspannung pur</i>	Lavendel-Baldrian-Fußöl	42
<i>Erfrischende Regeneration</i>	After-Sun-Balsam mit Karotte und Kokos. . .	44
<i>Blütenbad der Entspannung</i>	Ringelblumen-Badesalz	46
<i>Zarte Pflege</i>	Ringelblumen-Lippenbalsam	48
<i>Das Geheimnis der Königin von Ungarn</i>	Schönheitswasser. . .	50
<i>Vitalität für müde Beine</i>	Kühlendes Gel	52
<i>Frischer Atem</i>	Zahngel mit Pfefferminze und Salbei.	54
<i>Erfrischend und desinfizierend</i>	Zitronen-Minze-Mundwasser.	56
<i>Spröde Haut ade</i>	Lippenbutter mit Hagebutten	58
<i>Strahlender Teint</i>	Zwei-Phasen-Gesichtslotion mit Hagebutten.	60
<i>Pflegende Wärme</i>	Hagebutten-Honig-Balsam	62
<i>Gruß vom Herbst</i>	Kürbis-Bodybutter.	64

<i>Fruchtige Herbstpflege</i>	Quitten-Bodylotion	66
<i>Beerige Pflege</i>	Cranberry-Bodypeeling	68
<i>Winterzauber im Bad</i>	Sprudelbadekugeln	70
<i>Für süße Küsse</i>	Apfel-Lippenbalsam	72
<i>Gute-Laune-Macher</i>	Orangen-Badetaler	74
<i>Waldduft für die Sinne</i>	Saunaaufguss und -honig	76
<i>Bartpflege für Gentlemen</i>	Pflegebalsam mit Waldduft	78
<i>Waldduft zum Entspannen</i>	Nadelölbad	80
<i>Verwöhnung für die Sinne</i>	Badeschokolade mit Tannennadeln	82
<i>Duftkomposition zum Mitnehmen</i>	Festes Parfüm	84
<i>Harmonie und Entspannung</i>	Kuschelöl	86

Anhang

Eigene Notizen	88
Dank	89
Index	90
Glossar	92
Informationen und Bezugsquellen	94
Bildnachweis	94