

Grüne Kosmetik: Nahrung für die Haut	13	Die Haut und ihre Pflege	27
Unsere Haut isst auch	13	Ein sensibles Sinnesorgan	27
Nährende Wirkstoffe aus der Natur	14	Hautschichten voller Leben	28
Der Haut und Umwelt etwas Gutes tun	16	Wie die Haut sich selbst eincremt	30
Der pH-Wert:			
Hautnahrung hat eine lange Geschichte	19	Welche Pflege braucht die Haut?	32
Nahrung von innen, Nahrung von außen	19	Grüne Helfer für die Haut	35
Grüne Kosmetik im Tierreich	20	Die Grüne Naturapotheke	35
Hautnahrung von Cleopatra bis Kaiserin Sisi	22	Hautpflegende Inhaltsstoffe	37
		Sammeln in der Natur	40
		Verarbeitung von Pflanzen	41

Hautnahrung aus der Natur	43	Cleopatra-Gesichtsreinigung	92
Essig.....	43	Frische Rhabarber-Waschlotion	94
Honig	44	Lomentum mit Mohn und Bohnenmehl ..	95
Wasser	46	Duftendes Himbeeren-Waschgel	96
Milchprodukte	49	Reinigungsmilch mit Rosskastanie und Kokosmilch	97
Samen, Nüsse & Getreide	52	Frisches Waschmousse	
Salz.....	55	mit Mango und Avocado.....	99
Heilerde.....	57	Erdbeer-Hautreinigung	100
Fette & Öle.....	59	Nährende Gesichtsreinigung mit Banane	101
 Grüne Kosmetik selbst gemacht	63	Avocado-Naturhautcreme	102
Sicherheit in der Grünen Kosmetik	66	Strahlende Braut	
Vorratsliste	69	- Ayurvedisches Gesichtspeeling	103
Grüne Kosmetik	69	Peeling für zarte Haut	
Nützliche Arbeitsgeräte und Zubehör	72	mit Mohn und Joghurt	104
Checkliste für Arbeitszubehör	73	Peelingreinigung mit Kristallhonig.....	106
Einkaufstipps.....	75	Abschminklotion	
Verpackung für die Grüne Kosmetik.....	77	mit Leinsamen und Rahm.....	107
 Hautreinigung	81	Schneller Make-up-Entferner	
Waschlotion mit grüner Heilerde und Honig	85	mit Topfen und Honig	108
Schneewittchens Hautgeheimnis.....	86	Zitronenmelisse-Fenchel- Make-up-Entferner-Öl	109
Gesichtsreinigung mit Gerste nach Hildegard von Bingen.....	87		
Aprikosenkern-Waschlotion mit Mandelmilch	88		
Waschlotion mit Milch und Honig	89		
Waschlotion mit Topfen und Rosskastanie	90		
Waschpaste mit Mandelmilch und Heilerde	91		

Seifenfreie Waschcreme mit Heilerde und Schokolade	110	Bananen-Babyhaut-Hautmousse.....	137
Seifenfreie Waschcreme mit Weißer Schokolade und Mohn.....	112	Ingwer-Gurke-Hautsmoothie.....	139
Für Eilige:		Sanddorn-Karotte-Hautsmoothie	140
Schnelle Kühlschrank-Kosmetik	113	Veilchenblüten-Wasser	141
Natürliche Deodorants & Naturdüfte	115	Kühlender Minz-Smoothie	142
Limoncello-Deodorant	117	Basilikum-Liebes-Hautsmoothie	143
Minz-Basilikum-Deo	118	Vogelmiere-Smoothie gegen unreine Haut	144
Deodorant mit Orangen-Sole	119	Für Eilige:	
Fruchtiges Deodorant mit frischen Wipfeln	120	Sofort-Frische aus der Küche.....	144
Holunderblüten-und-Zitrone-Deodorant	121	Feuchtigkeitspflege & Natürliche Sonnenpflege	146
Beruhigendes Bachblüten-Quitten-Deodorant	122	Kühlendes Gel mit Minze und Leinsamen	149
Deodorant aus Räuberessig – Vinaigre des quatre voleurs	124	Sonnencreme mit Ringelblumen und Karotte	150
Pur-Natur-Deodorant	125	Grünes Propolis-Öl gegen Sonnenbrand	151
Duftendes Altenglisches Rosen-Orangenwasser	126	Sommermilch mit Aloe und Zitronenverbene	152
Deodorant mit Kirschblüten	127	Entzündungshemmende Lotion mit Ingwer und Leinsamen	153
Schnelles 30-Sekunden-Deodorant	128	Hautbalsam mit Lindenblüten	154
Parfümwasser		Feuchtigkeitsspendende Lotion mit frischem Eibisch	155
Eau de la Reine d'Hongrie	129	Hautschützende Kompressen mit Kartoffel	156
Haut-Smoothies	130	Schützendes Sonnenöl aus Walnuss und Rosskastanie	157
Hautsmoothie mit Tulpenblüten	132	Hautberuhigendes Gel mit Quitten und Quittenkernen	158
Blüten-und-Sprossen-Hautsmoothie.....	134	Sonnenschutzspray mit Rosskastanien....	159
Rosen-Himbeeren-Hautsmoothie.....	135		
Aloe-Vera-Hautsmoothie	136		

Frischer Wegerich-Hautbalsam	160	Lippenpflege	179
Frischer Balsam mit Granatapfel und Kirschharz	161	Trotulas Lilien-Lippenbalsam.....	180
Durchblutungsfördernde Lotion mit Muskatnuss.....	162	Für Eilige:	
Feuchtigkeitspendende Hautcreme mit Rose, Apfel und Karotte.....	163	Schnelle Lippenpflege aus der Küche.....	180
Antioxidative Feuchtigkeitscreme mit Sanddorn und Kirschharz	164	Honig-Lippenbalsam	181
Hautregenerierende Lotion mit Petersilie.....	166	Himbeeren-Lippenpflege.....	182
Sisis-Erfrischungssenz mit Veilchen ...	167	Zahnpflege aus der Natur	185
Heilsame Öle & Salben	169	Heilsame Zahnpasta	
Hanf-Heilöl mit Wegerich	170	mit Ingwer und Minze.....	187
Madonnenlilien-Öl	170	Ayurvedisches Zahnpulver.....	188
Heilöl mit Lavendel	171	Rosen-Salbei-Zahnpulver	
Wundheilendes Öl mit Johanniskraut	172	nach Hildegard von Bingen.....	189
Winterliche Warme-Socken-Salbe	173	Heilsame Knospenpropolis-Zahnpasta ...	190
Baumränder-Schutzsalbe.....	174	Zimt-Zahnpasta.....	191
Kürbiskernöl-Salbe	175	Schüßler Salz-Zahnspray mit Rosmarin .	192
Weidenknospen-Hautcreme	176	Heilkräuter-Zahngel.....	193
Königssalbe / Unguentum basilicum.....	177	Asche-Zahnpulver.....	194
		Zahnauflhellendes Pulver	
		mit Rosskastanie.....	195
		Petersilien-Zahnöl.....	196
		Naturhaarpflege	199
		Heilerde-Shampoo mit Brennessel	200
		Frisches Naturshampoo	
		mit Birkenblättern und Kirschharz.....	201
		Naturshampoo mit Rosskastanien	
		und Molke	202
		Naturshampoo mit Rosskastanie,	
		Äpfeln und Orangen	203
		Eierlikör-Shampoo	
		Catharina de Medici.....	204

Eichenblätter-Deodorant.....	224
Männerkraft-Parfüm	226
Milde Rasierseife mit Rosmarinöl.....	227
Haarentfernung 229	
ADA Zuckerpaste	230
Trotulas-Balsam mit Rosen,	
Veilchen und Schwarzpappel	233
Lindenblüten-Deo	234
Kamillen-Aftershave-Lotion	235
Spezielle Babypflege 237	
Muttermilch-Pflege für Säuglinge	238
Baby-Milch & Honig-Bad	239
Baby-Kamillenbad.....	240
Baby-Rosenbad	240
Baby-Wundöl	241
Hildegards Pflaster	241
Baby-Kräutermassageöl	242
Beruhigende Calendula-Hautcreme	243
Sanfter Baby-Naturpuder	244
Basisrezepte 246	
Ghee / Butterschmalz.....	246
Öl-Wachs-Salbe	247
Rosskastanienpulver	247
Mandelmilch	249
Dankbarkeit 251	
Recherche & Literatur	254

Haar-Smoothie mit Rosmarin
und Basilikum..... 205

Haar-Shampoo mit Wegerich 206

Naturshampoo mit Honig und Molke 208

Rosen-Salbei-Heilerde-Shampoo..... 209

Zwetschkenasche-Shampoo
nach Hildegard von Bingen..... 210

Schnelles Naturshampoo
mit Heilkräutern..... 211

Haarfestiger mit Quittenkernen
und Apfelchips 212

Eiche-Haarfestiger..... 213

Honig-Haarfestiger

Nährendes Fixativ mit Heilkräutern..... 214

Duftender orientalischer Haarfestiger
mit Tonkabohnen..... 215

Für Eilige:

30-Sekunden-Bier-Fixativ

Zitronen-Haarkur..... 216

Birken-Haarspülung..... 217

Brennessel-Haarspülung

Sisis Haartonikum mit Lavendel

Kapuzinerkresse-Tonikum..... 220

Thymian-Rosen-Haarspülung