

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
Hautnahrung		Der pH-Wert:	
hat eine lange Geschichte	19	Welche Pflege braucht die Haut?	32
Nahrung von innen,		Grüne Helfer für die Haut	35
Nahrung von außen	19	Die Grüne Naturapotheke.....	35
Grüne Kosmetik im Tierreich	20	Hautpflegende Inhaltsstoffe.....	37
Hautnahrung von Cleopatra		Sammeln in der Natur	40
bis Kaiserin Sisi	22	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 mit Mango und Avocado	99
Salz	55	Erdbeer-Hautreinigung	100
Heilerde	57	Nährende Gesichtereinigung mit Banane	101
Fette & Öle	59	Avocado-Naturhautcreme	102
Grüne Kosmetik selbst gemacht	63	Strahlende Braut – Ayurvedisches Gesichtspeeling	103
Sicherheit in der Grünen Kosmetik	66	Peeling für zarte Haut mit Mohn und Joghurt	104
Vorratsliste	69	Peelingreinigung mit Kristallhonig	106
Grüne Kosmetik	69	Abschminklotion mit Leinsamen und Rahm	107
Nützliche Arbeitsgeräte und Zubehör	72	Schneller Make-up-Entferner mit Topfen und Honig	108
Checkliste für Arbeitszubehör	73	Zitronenmelisse-Fenchel- Make-up-Entferner-Öl	109
Einkaufstipps	75		
Verpackung für die Grüne Kosmetik	77		
Hautreinigung	81		
Waschlotion mit grüner Heilerde und Honig	85		
Schneewittchens Hautgeheimnis	86		
Gesichtereinigung 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: Schnelle Kühlschrank-Kosmetik.....	113	Sanddorn-Karotte-Hautsmoothie	140
Natürliche Deodorants & Naturdüfte	115	Veilchenblüten-Wasser	141
Limocello-Deodorant	117	Kühlender Minz-Smoothie	142
Minz-Basilikum-Deo	118	Basilikum-Liebes-Hautsmoothie	143
Deodorant mit Orangen-Sole.....	119	Vogelmiere-Smoothie gegen unreine Haut.....	144
Fruchtiges Deodorant mit frischen Wipfeln	120	Für Eilige: 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 Eau de la Reine d'Hongrie	129	Feuchtigkeitspendende Lotion mit frischem Eibisch	155
Haut-Smoothies	130	Hautschützende Kompresse mit Kartoffel	156
Hautsmoothie mit Tulpenblüten	132	Schützendes Sonnenöl aus Walnuss und Rosskastanie	157
Blüten-und-Sprossen-Hautsmoothie.....	134	Hautberuhigendes Gel mit Quitten und Quittenkernen	158
Rosen-Himbeeren-Hautsmoothie.....	135	Sonnenschutzspray mit Rosskastanien....	159
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: Schnelle Lippenpflege aus der Küche.....	180
Feuchtigkeitspendende Hautcreme mit Rose, Apfel und Karotte.....	163	Honig-Lippenbalsam	181
Antioxidative Feuchtigkeitscreme mit Sanddorn und Kirschharz	164	Himbeeren-Lippenpflege.....	182
Hautregenerierende Lotion mit Petersilie.....	166	Zahnpflege aus der Natur.....	185
Sisis-Erfrischungssenz mit Veilchen ...	167	Heilsame Zahnpaste mit Ingwer und Minze.....	187
Heilsame Öle & Salben.....	169	Ayurvedisches Zahnpulver.....	188
Hanf-Heilöl mit Wegerich	170	Rosen-Salbei-Zahnpulver nach Hildegard von Bingen.....	189
Madonnenlilien-Öl	170	Heilsame Knospenpropolis-Zahnpaste ...	190
Heilöl mit Lavendel.....	171	Zimt-Zahnpaste.....	191
Wundheilendes Öl mit Johanniskraut ...	172	Schüßler Salz-Zahnspray mit Rosmarin .	192
Winterliche Warme-Socken-Salbe	173	Heilkräuter-Zahngel.....	193
Baumtränen-Schutzsalbe.....	174	Asche-Zahnpulver.....	194
Kürbiskernöl-Salbe.....	175	Zahnaufhellendes Pulver mit Rosskastanie.....	195
Weidenknospen-Hautcreme	176	Petersilien-Zahnöl.....	196
Königssalbe / Unguentum basilicum.....	177	Naturhaarpflege.....	199
		Heilerde-Shampoo mit Brennnessel	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

	Spezielle Herrenpflege	223
	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	
Zwetschenasche-Shampoo nach Hildegard von Bingen.....	210	
Schnelles Naturshampoo mit Heilkräutern.....	211	
Haarfestiger mit Quittenkernen und Apfelchips	212	
Eiche-Haarfestiger.....	213	
Honig-Haarfestiger	213	
Nährendes Fixativ mit Heilkräutern.....	214	
Duftender orientalischer Haarfestiger mit Tonkabohnen	215	
Für Eilige:		
30-Sekunden-Bier-Fixativ	216	
Zitronen-Haarkur.....	216	
Birken-Haarspülung.....	217	
Brennnessel-Haarspülung.....	218	
Sisis Haartonikum mit Lavendel	219	
Kapuzinerkresse-Tonikum.....	220	
Thymian-Rosen-Haarspülung.....	221	