

Inhalt

Bärlauch: Bärlauchpaste 5

Birke: Birkenblätter-Spülung 7

Gänseblümchen: Blümchencreme für reine Haut 9

Linde: Heilende Dämpfe 11

 Spülung für weiches Haar 11

Pfefferminze: Pfefferminz-Fußschrubber 13

Spitzwegerich: Kompresse für reine Haut 15

Zitronenmelisse: Melissen-Honig-Bad 17

Brombeere: Baden in Brombeerlaub 19

Erdbeere: Erdbeer-Apfelessig-Maske 21

Gurke: Gurkenschäum-Lotion statt Seife 23

 Füße erfrischen 23

Himbeeren: Maske: Einmal Himbeer-Sahne bitte! 25

Johanniskraut: Johanniskrautöl gegen Sonnenbrand 27

Kamille: Essig-Kamillen-Bad 29

 Kamillendampf für Gesicht und Hände 30-31

Lavendel: Blaublütiger Ölauszug 33

 Beruhigendes Lavendel-Badesalz 34

 Englisches Beauty-Eau-de-Toilette 35

Malve: Blau machen in der Wanne 37

Petersilie: Petersilien-Eiswürfel-Augenrefresher 39

Ringelblume: Sonniger Blüten-Ölauszug 41

Rose: Dampf mit Wohlgerüchen 43

 Rosen-Körperöl 44

 Rosenblüten-Essig – schenkt feinem Haar
 neue Kraft 45

Rosmarin: Baden á la Aphrodite 47

Salbei: Salbeimilch klärt die Haut 49

Thymian: Thymian-Dämpfe helfen unreiner Haut 51

Tomate: Tomaten-Peeling – und die Haut lebt auf 53

Apfel: Apfelessig-Fußbad für kalte Füße 55

Karotte: Karottenmaske 57

Quitte: Quitten-Sahne-Mus 59

Sanddorn: Vitaminbombe fürs Gesicht 61

Trauben: Traubensaft-Reiniger 63

Impressum 64