

INHALTSVERZEICHNIS

7	ALLES SCHAUM AUS DER NATUR
12	NATURSEIFEN AUS WALD UND WIESE
13	Mehle – Feine Peelings für die Haut
16	Roskastanie – Die heimische Waschnuss
18	Erde – Die älteste Seife der Menschheit
21	Asche – Basische Reinigung aus der Natur
24	Milch – Heilseife von der Wiese
26	Natron – Wundermittel aus der Küche
28	NATURBELÄSSENSE SEIFEN
29	Seifengugelhupf mit Honig und Schafgarbe
30	Kräuterkugeln mit Salbei und Lavendel
32	Gewürzseife mit grünem Kardamom und Haferflocken
34	Hugo: Sommerliche Seife mit Minze und Prosecco
36	Alkalifreie Heilseife mit Karotte, Ringelblume und Orange
38	Götterspeise: Waschcreme mit Schokolade

40	Schneewittchen: Peelingseife mit Kokosmilch und Mohn
42	Grüne Göttin: Seifenherzen mit Kürbiskernöl und Mungobohnen
44	Lindenblütenstaub: Seifenpulver mit Lindenblüten
46	SHAMPOOS, DUSCHGELS UND FLÜSSIGSEIFEN
48	Dornröschen: Haarshampoo mit frischen Rosen und Himbeeren
50	Fruchtiges Haarshampoo mit Grapefruit und Rosmarin
51	Rapunzel: Kräftigendes Kräutershampoo mit Birke, Brennnessel und Thymian
52	Wipfelinchen: Frisches Shampoo mit Tannenwipfeln
54	Blütenmilch: Honigduschgel mit Holunderblüten
56	Gerstenkuss: Gesichtsreinigung mit Basilikum und Gerste
58	Sanfte alkalifreie Flüssigseife mit Kokosmilch, Olivenblättern und Spitzwegerich
60	Vitalisierendes Duschgel mit Molke und Zimt
62	Bezugsquellen und weiterführende Informationen
63	Nützliche Informationsquellen über die Inhaltsstoffe in Hautpflegeprodukten
64	Über die Autorin