

Inhalt

7	Vorwort	82	Augenpflege
9	Leidenschaft Naturkosmetik	84	Lippenpflege
11	Was ist Naturkosmetik?	86	Mund- und Zahnpflege
13	Grundlagen	89	Pflege für die jugendliche Haut
14	Sammeln und Trocknen	97	Pflege in den Wechseljahren
16	Arbeitsutensilien	105	Duschen
18	Grundlagen der Haltbarkeit	106	Waschaktive Substanzen
20	Die Konservierung	108	Duschgels
23	Kräuterauszüge	111	Baden
24	Wässrige Auszüge	113	Badeöle
25	Tinkturen	116	Badesalze
28	Pflanzenölauszüge	119	Sprudelkugeln und Badekonfekt
31	Pflanzenöle	123	Pflegen und Verwöhnen
32	Chemische Zusammensetzung	124	Körper- und Massageöle
34	Leichte Pflanzenöle	128	Körpermilch
36	Mittelschwere Pflanzenöle	130	Körperbutter
39	Schwere, reichhaltige Pflanzenöle	131	Körperpeeling
42	Besondere Kostbarkeiten Wirkstoffe	133	Puder und Deodorant
47	Die Haut	135	Haarpflege
48	Der Aufbau der Haut	139	Shampoos
50	Hautbild und Hauttypen	141	Haarspülungen
51	Die Pflege der Haut	144	Haarkuren
52	Sonnenschutz	146	Glanz- und Farbreflexe
53	Gesichtspflege	151	Parfums
55	Produkte Gesichtspflege	153	Die Geschichte des Parfums
56	Reinigungsmilch	155	Die Gewinnung ätherischer Öle
58	Gesichtswasser	160	Ideen für Duftkompositionen
62	Gels	163	Pflanzen von A bis Z
64	Salben und Balsame	173	Ätherische Öle von A bis Z
68	Cremes	191	Rohstoffe von A bis Z
76	Besondere Gesichtspflege	202	Bezugsquellen
77	Peelings	204	Literatur
78	Packungen und Masken	206	Verzeichnis der Rezepte