

INHALT

Eine Blume auf der Almwiese	7	Peeling	95
Heldin des Organismus - Die Haut	11	Kräuterstempel.....	101
Die Kraft der Alpenpflanzen	13	Masken	105
Produktinformation.....	26	Körperpflege und -reinigung.....	115
<hr/>			
Schönheit in den Tiegel -		Zahnpflege	121
Sanftes Gel	33	<i>Zahnpasta-Herstellung</i>	122
<i>Gel-Herstellung</i>	35	Deo	129
Alleskönner -		<i>Deo-Herstellung</i>	130
Cremes, Emulsionen, Lotionen	39	Cellulite und	
<i>Creme-Herstellung</i>	41	Schwangerschaftsstreifen	135
Die Glänzenden -		Babypflege.....	145
Balsame, Salben, Butter	47	Sonnenpflege	149
<i>Körperbutter-Herstellung</i>	49	Winterpflege	155
<i>Balsam-Herstellung</i>	54	Das stachelige Wunder -	
Augenpflege	59	Sanddorn	165
Hydrolsole (Hydroglycerin)		Haarpflege.....	167
selbst herstellen	60	<i>Shampoo-Herstellung</i>	171
Butter und Wachse		Salben	185
in der Augencreme	61	Tees	193
Gesichtspflege.....	69	<hr/>	
<i>Gesichtswasser-Herstellung</i>	77	Ätherische Öle.....	197
Lippenpflege	89	Inhaltsstoffe von Pflanzen.....	201
		Hautschäden	209
		Rezept-Index.....	220
		Die Autorin.....	224