

INHALT

Eine Blume auf der Almwiese	7
Heldin des Organismus - Die Haut	11
Die Kraft der Alpenpflanzen	13
Produktinformation.....	26

Schönheit in den Tiegel -	
Sanftes Gel	33
<i>Gel-Herstellung</i>	35
Alleskönner -	
Cremes, Emulsionen, Lotionen	39
<i>Creme-Herstellung</i>	41
Die Glänzenden -	
Balsame, Salben, Butter	47
<i>Körperbutter-Herstellung</i>	49
<i>Balsam-Herstellung</i>	54
Augenpflege	59
Hydrolsole (Hydroglycerin)	
selbst herstellen	60
Butter und Wachse	
in der Augencreme	61
Gesichtspflege.....	69
<i>Gesichtswasser-Herstellung</i>	77
Lippenpflege	89

Peeling	95
Kräuterstempel.....	101
Masken	105
Körperpflege und -reinigung.....	115
Zahnpflege	121
<i>Zahnpasta-Herstellung</i>	122
Deo	129
<i>Deo-Herstellung</i>	130
Cellulite und	
Schwangerschaftsstreifen	135
Babypflege	145
Sonnenpflege	149
Winterpflege	155
Das stachelige Wunder -	
Sanddorn.....	165
Haarpflege.....	167
<i>Shampoo-Herstellung</i>	171
Salben	185
Tees	193

Ätherische Öle.....	197
Inhaltsstoffe von Pflanzen.....	201
Hautschäden.....	209
Rezept-Index.....	220
Die Autorin.....	224