

Inhalt

Natur lieben - Schönheit leben.....	9
Haare.....	13
„Ich hab' die Haare schön...“	13
Schuppen.....	14
Spülung mit Kapuzinerkresse	16
Haarkur mit Apfelessig	17
Brennnessel – Kurshampoo.....	18
Haarkur mit Brennnessel	19
Fettige Schuppen	20
Haarshampoo für dunkles Haar mit Rosmarin.....	21
Haarshampoo für helles Haar mit Kamille	22
Heilerde-Kur.....	23
Thymian-Spülung.....	23
Salbei-Shampoo für dunkles und fettendes Haar	24
Salbei-Spülung	24
Minze-Spülung	25
Kräuterspülung	26
Fettige Haare	27
Trockenes, gespaltenes und stumpfes Haar	27
Sahne-Zitrone-Haarkur	28
Honig-Ei-Kur	29
Mango-Kokos-Kur.....	30
Grüntee-Spülung	31

Birkenblätter-Glanzspülung.....	32
Braunes Haar lässt sich mit Schwarzttee optisch „aufpeppen“:.....	34
Haut.....	36
Wer seine Haut liebt, cremt sie ein?	36
Auch im Winter den Lichtschutzfaktor nicht vergessen!	38
Regenerierende Creme:	38
Mandelcreme:	40
Lavendelcreme:	41
Erdnusscreme.....	42
Das richtige „Outfit“ und gute Laune	43
Hautpflege und Schönheit von innen	44
Milch-Honig-Bad:	46
Milch-Olivenöl-Bad	46
Apfelessig-Bad.....	47
Apfelessig-Lavendel-Bad	47
Meersalzbad	48
Kamillen-Deodorant	49
Gesichtspflege und Augenpflege	50
Reine Gesichtspflege.....	50
Rosen-Essig-Lotion.....	50
Rosmarin-Reinigungsmilch	52
Calendula-Tinktur.....	52
Calendula-Gesichtsdampfbad.....	53
Melissen-Adstringens (Gesichtswasser).....	54
Gesichtspackung mit Johanniskrautöl	55

Gesichtsmaske mit Avocado.....	56
Augenpflege mit Ahorn	56
Gesichtspeeling	58
Mundpflege	60
Mundpflege bei Mundgeruch	60
Zahnpflege	61
Handpflege	62
Kamillen-Ölauszug.....	62
Kamillen-Handcreme	62
Hilfe für rissige Hände.....	64
Hilfe für brüchige Fingernägel.....	64
Glänzende Fingernägel.....	65
Beinpflege	66
Beinpflege mit rotem Weinlaub	66
Beine-Entspannungspackung.....	66
Fußpflege	68
Hilfe bei Hornhaut und Schwielen mit einem Apfelessig-Umschlag.....	69
Traubentreten	70
Erholung für müde Füße	72
Hilfe bei Fußgeruch.....	73

Herstellung von Emulsionen, Mazerat, Ölauszügen und Tinkturen 75

Emulsion	75
Mazerat.....	76
Ölauszug.....	76
Tinktur	76

Kleines Zutaten-ABC für die Kosmetik.....78

Quellen und Literaturhinweise86

Bildquellen:	88
--------------------	----