

INHALT

DIE BASIS FÜR WIRKUNGSVOLLE HEILKOSMETIK 4

- Intuitiv mit Pflanzen umgehen 6
- Der Weg der Achtsamkeit 9
- Die Haut – Pforte und Schutzorgan zugleich 14
- Was Heil- und Naturkosmetik auszeichnet 24
- Grundlage guter Heilkosmetik 28
- Roh- und Wirkstoffe 28 · Basis-Öle 42
- Heilkosmetik selber machen 50
- Salben und Balsame 50 · Cremes 54 · Infus 58 · Dekokt 60 ·
Tinkturen und Essig-Auszüge 62 · Feinstoffliche Essenzen 64 ·
Mazerate 66 · Ätherische Öle und Hydrolate 68 · Parfüm 72

PFLANZENPORTRÄTS 74

- 40 einheimische Kräuter und Bäume:
von Bär-Lauch bis Wegwarte
- Botanik, Pflanzenkraft und Heilkosmetik

REINE ÄTHERISCHE ÖLE 116

- 32 einheimische und exotische Duftstoffe:
von Bergamotte bis Ylang-Ylang
- Herkunft, Duft und Wirkung

FEINSTOFFLICHE ESSENZEN 134

- 26 einheimische Kräuter und Bäume:
von Apfelbaum bis Wegwarte
- 12 Edelsteine, Metalle und Salz:
von Aquamarin bis Ursalz
- Charakter, Wirkung und Heilkosmetik

HEILKOSMETISCHE REZEpte 150

- Mazerate und Körper-Öle 152
Heilsame Zusätze für die Bade-Oase 158
Salben, Balsame und Cremes 163
Masken, Auflagen und Wickel 171
Gesichtspflege 176
Kräftigende Pflege für die Haare 179
Spezialpflege und Düfte 183

- Glossar und Abkürzungen 190
Zum Weiterlesen 191
Nützliche Adressen 192
Porträt der Autorin und der Fotografin 193
Register 194