

INHALT

5 Vorwort

NATÜRLICH SELBST GEMACHT

8 DIE NEUE LUST AM SELBERMACHEN

9 Was steckt da eigentlich drin?

14 DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

15 Natürliche Schönmacher

18 Frisch aus der Naturapotheke

19 Sauber ohne Chemie

20 DAS BRAUCHEN SIE AUCH NOCH

20 Geräte und Werkzeuge

23 Extrem wichtig: Sauberkeit

REZEPTE FÜR ALLE GELEGENHEITEN

26 NATÜRLICH SCHÖN

26 Die Pflege der Haut

27 Schon von Kopf bis Fuß

28 Sanftes Reinigungsgel

29 Natron-Peeling

30 Peeling für empfindliche Haut

32 Gesichtöle

34 Regenerierende Hautmaske

36 Avocadomaske

37 Honigmaske

38 Pickelpaste

39 Gesichtswasser für trockene, gereizte Haut

40 Make-up-Entferner

42 Gesichtscreme

44 Lippenpflegestift

46 Extra: Honig

48 Badeöle

50 Molkebad

51 Badesalz »Entspannung«

52 Badepralinen

54 Bodypeeling

56 Bodybutter

57 Erfrischendes Körperspray

58 Deo mit Natron

59 Deo mit Hamamelis

60 Handcreme

61 Fußpuder

62 Extra: Sheabutter

64 Lavendelshampoo

66 Haarpackung

67 Haarwasser gegen trockene Kopfhaut

68 After-Sun-Pflege

69 Zahncreme

70 Extra: Apfelessig

72 NATÜRLICH GESUND

73 Woher bekomme ich eigentlich Heilkräuter?

74 Zwiebelsäckchen

76 Salz-Gurgellösung

77 Grippetea

78 Hustensaft aus Schwarzem Rettich

79 Majoransalbe

80 Extra: Ätherische Öle

82 Salbeibonbons

84 Holundersirup mit Kokosblütenzucker

- 86 Salz-Sockenwickel
 - 87 Zistrosentee
 - 88 Kurkuma-Entgiftungsdrink
 - 89 Olziehen
 - 90 Rosskastaniensalbe
 - 92 Artischocken-Tinktur
 - 94 Extra: Kolloidales Silber
 - 96 Johanniskraut-Tinktur
 - 98 Brennnessel-Tinktur
 - 100 Olivenblattertee
 - 101 Kopfschmerz-Roll-on
 - 102 Propolis-Tinktur
 - 104 Extra: Cranberrys und Chiasamen
-

106 NATÜRLICH LEBEN

- 106 Sauber genug?
- 107 Frische Wäsche
- 108 Allesreiniger
- 110 Scheuerpaste
- 111 Toilettenreiniger-Tabs
- 112 Spülmittel
- 114 Silberputzmittel
- 115 Glasreiniger
- 116 Desinfektionsreiniger
- 117 Raumspray
- 118 Waschmittel
- 120 Sprühstärke
- 121 Anti-Motten-Schutz
- 122 Extra: Rauchern

ZUM NACHSCHLAGEN

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 125 Sachregister
- 126 Rezeptregister
- 128 Impressum