

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

WARUM SOLLTEST DU DEINE KOSMETIK SELBST HERSTELLEN?

Nützliches Vorwissen

HAUTTYPEN ERKLÄRT

NATURKOSMETIK: EMPFINDLICHKEIT, VERTRÄGLICHKEIT, AUSWIRKUNGEN AUF HAUT UND KÖRPER

Vorbereitungen

GRUNDLAGEN DER HERSTELLUNG VON NATURKOSMETIK

WICHTIGES ZUBEHÖR

HALTBARKEIT UND KONSERVIERUNG

DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN ERKLÄRT

Das PFLANZENMATERIAL FÜR PFLANZENAUSZÜGE

WOHER DU DEINE BASISZUTATEN BEKOMMEN KANNST

KOSTEN VON NATURKOSMETIK

Rezepte

HINWEISE ZU DEN REZEPten

FÜR DEIN GESICHT

GESICHTSPEELINGS

KALTE & WARMÉ ÖLMAZERATE

TINKTUREN & ESSIG-AUSZÜGE

KÖRPERREINIGUNG UND -PFLEGE

FÜR SCHÖNE HÄNDE UND FÜße

NATÜRLICHE HAARPFLEGE

NATUR-DEO

Schlusswort

ZUSAMMENFASSUNG & FAZIT

EINE BITTE NOCH...