

Inhalt

Gesunde Hautpflege einfach selbst gemacht	7
Bevor es losgeht	9
Rezepte	13
Haarpflege	14
Gesichtspflege	26
Zahnpflege	36
Körperpflege	42

Pflegende Wirkstoffe aus Garten und Natur	58
Pflegende Naturprodukte aus der Küche	71
Bezugsquellen	78