

Inhalt

Das Bad

Badefreuden

Bade- und Massageöle	25
Das Mazerieren von Kräutern in Flüssigkeit	25
Das Sammeln von Kräutern	25
Der Gebrauch des Kräuteröls	26
Duftende Massageöle	27

Fußbäder

Füße und Fußpflege	33
Müde Füße erfrischen	34
Erfrischungsbäder für die Füße	35
Wie man Maientau sammelt und reinigt	39

Seife

Ein Streifzug durch natürliche Seifenvorkommen	43
Die Wiederentdeckung der Seifensiederei	44
Waschwasserzusätze	48

Haarpflege

Das Haar	53
Haarwaschmittel	55
Einfache Haarpflegetipps	56
Pflanzenwäsche	58
Klärende Haarspülungen	58
Kräuterzusätze für die Essigspülung	59
Pflegende Haarspülungen	61
Haarpflege mit Öl	64
Haarpflege mit ätherischen Ölen	66
Pflanzliche Haarfarben	69
Farbspülungen	72

Hautpflege

Die Haut als Spiegel der Seele	77
Die Hautpflege	80
Hautpflege mit ätherischen Ölen	80
Die Creme in der Hautpflege	81
Die Haut und ihre Rolle als Organ	
unseres Stoffwechsels	86
Ernährungsumstellung	87
Entgiftende, blutreinigende und entschlackende	
Kräutertees	88
Eine kleine Übersicht über die wichtigsten	
blutreinigenden Kräuter	88
Moderates Fasten	88
Die verschiedenen Hauttypen und ihre Probleme	90
Die entzündliche fettige Haut	90
Die empfindliche fettige Haut	93
Die trockene Haut	94
Cremes mit Emulgator	100
Kompressen	105
Duftpuder	108
Rasierwasser	112
Packungen	114
Die Wirkungen von ätherischen Ölen	
auf die Haut	120
HAUT UND SONNE	
Sonnenbalsam für die Haut	125

Zahnpflege

Traditionelle Zahnpflege	137
Mundwasser	138
Selbst gemachte Zahnpasta aus der Tube	141
Die einfachsten Rezepte für die Zahnpflege	144

Die Vielfalt der Düfte	
Von süßen Wohlgerüchen	151
Potpourris aus wohlriechenden Kräutern	154
Duftkugeln	157
Wie man Duftkugeln zubereitet	157
Das Trocknen von Rosenblättern	159
Lob des Lavendels	162
Ätherische Öle – die guten Geister aus der Flasche	167
Welche ätherischen Öle gut für die Psyche sind	168
Verzeichnis der Basisstoffe	171
Rezeptverzeichnis	181