

Inhalt

Das Bad

Badefreuden	13
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