

	<b>REZEPTE</b>	24	
<b>VORWORT</b>			
<b>WAS UNSERE HAUT BRAUCHT</b>			
Wertvolles aus Pflanzen	6	<b>SANFTES FÜR DAS GESICHT</b>	26
Vielseitige Milchprodukte	8	Gesichtsreinigung	26
Gutes Öl, Fett und Wachs	11	Gesichtswässer	30
Naturseife und mehr	12	Gesichts-Dampfbäder	40
Braucht unsere Haut pH-neutrale Pflege?	12	Peelings	44
	14	Masken	56
	17	Gesichtscremes	68
		Sheabutter für schnelle Gesichtscremes	78
		Rasiercreme – nicht nur für Männer	83
<b>BEVOR ES LOSGEHT</b>	18		
Völlig flexibel	18	<b>PFLEGE FÜR DIE HÄNDE</b>	86
Grundausstattung	20	Peelings und Cremes	86
Ganz wichtig: Hygiene	22	Handseife	91
Haltbarkeit	22		
		<b>REINIGUNG UND PFLEGE</b>	
		<b>FÜR DEN KÖRPER</b>	94
		Duschcremes	94
		Himmlische Badezusätze	105
		Essigbäder	113
		Getreidebäder	115
		Badezusätze als Geschenkidee	117
		Bodybutter	122

<b>DUFT UND DEO</b>	<b>124</b>	<b>SERVICE</b>	<b>150</b>
Deos und Deocremes	125	Bezugsquellen	151
<b>ALTERNATIVES FÜR GESUNDE ZÄHNE</b>	<b>130</b>	Zum Weiterlesen	153
Reinigung für Mund und Zähne	130	Register	154
<b>GUTES FÜR KOPFHAUT UND HAARE</b>	<b>132</b>		
Shampoos	133		
Feste Haarseifen	142		
Spülungen	146		