

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

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

