

Vorwort von Dr. Ethan Russo 8

Einleitung 10

KAPITEL 1

Gestatten? CBD, Ihre neue Beauty-Zutat 12

Was ist CBD? 14

Wie funktioniert CBD? 15

Die Cannabispflanze 16

CBD anwenden 20

Ihr CBD-Einkaufsberater 21

KAPITEL 2

So arbeitet Ihre Haut 22

Die Anatomie der Haut 24

Behandlung der einzelnen Hauttypen 26

Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe 27

KAPITEL 3

Pflanzenstoffe mit Liebe zur Haut 30

Ätherische Öle 32

Pflanzenöle 40

Hydrolate 46

Kräuter 47

Butter und Wachse 48

Salze 49

Mehle, Puder und Tonerde 50

Obst und Gemüse 52

Weitere Zutaten 54

KAPITEL 4

Ihre Kosmetikküche 56

Nützliche Geräte 58

Aufbewahrung Ihrer Zutaten 60

KAPITEL 5

Liebe zur Gesichtskosmetik 62

- Sahniger Make-up-Entferner
mit Kokos und Granatapfel 64
- Affenbrotbaum-Reinigungsöl 66
- Lavendel-Rosmarin-Gesichtswasser 68
- Antioxidatives Matcha-Gesichtspeeling 70
- Reinigendes Hanfpeeling 72
- Probiotische Beerenmaske 74
- Entzündungshemmende Mangomaske 76
- Grüne Maske aus französischer Tonerde 78
- Würdevoll altern: Hautserum „Elegance“ 80
- Rotes Himbeersamengesichtsöl 82
- Gesichtscreme mit Sheabutter und Aprikose 84
- Augenserum mit Hagebutte 86
- Aloe-Gel gegen Hautunreinheiten 88
- Arganöl-Lippenbalsam 90

KAPITEL 6

Schönheit für den Körper 92

- Sanfte Körperreinigung 94
- Gurken-Rosmarin-Körperpeeling 96
- Kaffee-Körperpeeling 98
- Körperbutter mit Vanille 100
- Nährendes Weihrauch-Körperöl 102
- Vegane Rosenblütenbademilch 104
- Badeteubeutel zur Aromatherapie 106
- Badeöl für einen guten Schlaf mit Palo Santo 108
- Festes Massageöl für einen
guten Schlaf mit Lavendel 110

KAPITEL 7

Haare, Hände und Füße 112

- Teebaumöl-Handdesinfektionsmittel 114
- Kichererbsen-Handmaske 116
- Fußpeeling mit Pfefferminze 118
- Luxuriöse Fußcreme 120
- Schwarzkümmelkopfhautserum 122
- Hanfsamenhaarserum 124

KAPITEL 8

Unterstützt von CBD 126

- Muskelmassageöl mit Arnika 128
- Schmerzgel 130
- Schmerzstillende Salbe mit Candelilla 132
- Muskelentspannendes Badesalz 134
- Massageöl mit Übernacht-Kick
fürs Immunsystem 136
- Kissenspray für süße Träume 138

Bezugsquellen 140

Quellennachweis 141

Stichwortverzeichnis 142

Danksagungen 144